

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

**STRESSINHALLINNAN KOULUTUKSEN KEHITTÄMINEN KRIISINHALLINTA-
OPERAATION VALMISTAVASSA KOULUTUS- JA VALINTATILAISUUDESSA**

Pro Gradu
Ylil Samuli Vähä-Mäkilä

SM 2
Maasotalinja

19.04.2013

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi	Linja
Sotatieteidenmaisteri kurssi 2	Maasotalinja
Tekijä	
Yliluutnantti Samuli Vähä-Mäkilä	
Tutkielman nimi	
STRESSINHALLINNAN KOULUTUKSEN KEHITTÄMINEN KRIISINHALLINTA- OPERAATIOON VALMISTAVASSA KOULUTUS- JA VALINTATILAISUUDESSA	
Oppiaine, johon työ liittyy	Säilytyspaikka
Sotilaspedagogiikka	Kurssikirjasto (MPKK:n kirjasto)
Aika huhtikuu 2013	Tekstisivuja 77 Liitesivuja 35
TIIVISTELMÄ	
<p>Tämä tutkimus tarkastelee 2000-luvun kriisinhallintaoperaation vaatimuksia rauhanturvaajan henkiseen toimintakykyyn. Tutkimuksessa tutkittiin kriisinhallintaoperaation muodostamaa stressikuormitusta, stressin syntymistä sekä miten koulutus- ja valintatilaisuuden stressinhallinnankoulutus vastaa kriisinhallintaoperaation vaatimuksiin.</p> <p>Tutkimuksen teoreettinen tavoite oli selvittää stressin ja stressinhallinnan käsitesisältö ja se, miten niitä on pyritty käytännöllistämään sotilas- ja kriisinhallintakoulutuksessa. Tutkimuksen käytännöllinen tavoite oli laatia kaksivaiheinen stressinhallintaohjelma, jonka toimivuutta ja toteutusmahdollisuuksia tutkitaan haastattelemalla kriisinhallintakouluttajia ja koulutettavia sekä ISAF-operaatiosta vasta palanneita rauhanturvaajia. Tutkimuksen viitekehyksen muodostavat sotilaalliset kriisinhallintaoperaatiot, joihin Suomi lähettää ja on lähettänyt rauhanturvaajia. Tutkimuksen primäärioperaatio oli ISAF-operaatio Afganistanissa.</p> <p>Kyselyn perusteella vastaajat kokivat stressinhallinnankoulutuksen erittäin tärkeäksi osaksi koulutusta. Stressinhallinnankoulutuksen tulisi antaa rauhanturvaajille valmiuksia stressin tunnistamiseen sekä itsessä että muissa rauhanturvaajissa ja kyvyn aloittaa henkinen ensiapu ryhmä/joukkotasolla. Tutkimuksen perusteella stressinhallinnankoulutus vastasi verraten hyvin toimialueen vaatimuksiin ottaen huomioon, että stressinhallinnankoulutus toteutui lähes tiedostamattomasti kriisinhallintaoperaatioon valmistavassa koulutuksessa</p> <p>Kehitettävä ohjelma koostuu teoriaosuudesta (luennot ja demonstraatiot) ja käytännön harjoitteista (simuloidut stressitilanteet maastoharjoitusten yhteydessä sekä purkutilaisuudet). Tutkimuksen perusteella stressinhallinnan käytännön sovellukseksi tarkoituksenmukaisimmaksi osoittautui yhdysvaltalaisen stressitutkijoiden kehittämä <i>Stress Exposure Training</i>. Tämän niin sanotun tilannelähtöisen lähestymistavan vahvuus on kyky muodostaa koulutettaville ymmärrys todennäköisesti kohdattavista stressitekijöistä jo koulutusvaiheessa ja antaa mahdollisuus toimia niiden vaikutusten alaisuudessa kontrolloiduissa olosuhteissa. Stressinhallinnan koulutusohjelma on integroitavissa osaksi kriisinhallintajoukolle annettavaa tehtäväkohtaista käytännönkoulutusta.</p>	
AVAINSANAT	
taistelustressi, operaatiostressi, stressi, kriisinhallinta, Afganistan, koulutus	

STRESSINHALLINNAN KOULUTUKSEN KEHITTÄMINEN KRIISINHALLINTA- OPERAATIOON VALMISTAVASSA KOULUTUS- JA VALINTATILAISUUDESSA

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO.....	1
2	SUOMEN OSALLISTUMINEN KANSAINVÄLISIIN SOTILAALLISIIN KRIISINHALLINTAOPERAATIOIHIN.....	4
2.1	KRIISINHALLINTAOPERAATION VALMISTAVA KOULUTUS PUOLUSTUSVOIMISSA	5
2.2	2000-LUVUN KRIISINHALLINTAOPERAATIOT TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ	6
3	TOIMINTAKYKY JA PSYKOLOGINEN STRESSI KRIISINHALLINTAOPERAATIOSSA	9
3.1	RAUHANTURVAAJAN TOIMINTAKYKY	9
3.2	STRESSI KRIISINHALLINTAOPERAATIOSSA.....	11
3.3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS STRESSIN MUODOSTUMISELLE KRIISINHALLINTAOPERAATIOSSA.....	12
3.3.1	STRESSIN SYNTYMINEN.....	15
3.3.2	OPERAATIOSTRESSI.....	21
3.3.3	TAISTELUSTRESSI.....	23
3.4	KRIISINHALLINTAOPERAATION PSYKOLOGISEN STRESSIN KUORMITTAVUUS RAUHANTURVAAJAN TOIMINTAKYVYLLE.....	26
3.4.1	STRESSIHÄIRIÖT	30
3.5	STRESSINHALLINTA.....	31
4	TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS.....	36
4.1	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSONGELMA	40
4.2	TUTKIMUSASETELMA	41
4.3	TUTKIMUKSEN NÄKÖKULMA JA RAJAUKSET	43
5	TUTKIMUKSEN METODOLOGIA.....	44
5.1	KVALITATIIVINEN TUTKIMUS.....	45
5.2	TUTKIMUSAINEISTON KERÄÄMINEN	46
5.3	TUTKIMUSAINEISTON ANALYSOINTI	47
6	TULOKSET	48
6.1	TEORIA	48
6.2	EMPIRIA	50
6.3	KOULUTTAJAKYSELYN TAUSTATietoja	51
6.4	STRESSINHALLINNAN KOULUTUS ISAF-OPERAATION KOULUTUS- JA VALINTATILAISUUDESSA TÄLLÄ HETKELLÄ	53
6.5	STRESSINHALLINTAKOULUTUKSEN KEHITTÄMINEN KRIISINHALLINTAKOULUTTAJEN ISAF-OPERAATION KOKEMUSTEN PERUSTEELLA.....	56
6.6	HAVAINTOJA KANSAINVÄLISEN VALMIUSJOUKKOYKSIKÖN VARUSMIEHILLE PILOTOIDUSTA STRESSINHALLINNAN KOULUTUSOHJELMASTA.....	59
6.7	JOHTOPÄÄTÖKSIÄ.....	61
6.8	STRESSINHALLINNAN KOULUTUSOHJELMA.....	65
7	POHDINTA.....	72
8	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	74
	LÄHTEET	
	LIITEET	

STRESSINHALLINNAN KOULUTUKSEN KEHITTÄMINEN KRIISINHALLINTAOPERAATIOON VALMISTAVASSA KOULUTUS- JA VALINTATILAISUUDESSA

1 JOHDANTO

Suomi on aktiivisesti osallistunut kansainväliseen kriisinhallintaan jo vuodesta 1956, jolloin suomalainen pataljoona lähti Suezin kanavalle. Tästä lähtien suomalaisten maine eliitti rauhanturvaajina maailmalla on vain kasvanut. Rauhanturvaoperaatioiden luonne on kuitenkin muuttunut vuosikymmenten saatossa jatkuvasti vaativimmiksi, vaikka jo 1960-luvulla Golanilla suomalaiset joutuivat tykistötulen kohteeksi. Suomalaiset rauhanturvaajat kohtaavat kriisinhallintaoperaatioissa yhä enemmän väkivaltaa ja suoranaista uhkaa omaa hyvinvointiaan kohtaan. Vaativimman toimintaympäristön tarjoaa NATO:n johtamat kriisinhallintaoperaatiot. Esimerkiksi vuonna 1999 Kosovossa alkanut KFOR-operaatio oli luonteeltaan perinteisinä pidettyjä rauhanturvaoperaatioita väkivaltaisempi. Suomalaisia on lukumäärällisesti palvellut runsaasti mm. KFOR-operaatiossa Kosovossa, UNIFIL I-III Libanonissa sekä ISAF-operaatiossa Afganistanissa. ISAF-operaatio on vaativimpia kriisinhallintaoperaatioita, joihin Suomi on osallistunut. NATO:n johtamassa operaatiossa on jo kaksi suomalaista rauhanturvaajaa menehtynyt sekä useita haavoittunut.

Kriisinhallintaoperaatioiden muutos heijastuu suoraan myös kriisinhallintakoulutukseen sekä koulutuksen antamiin valmiuksiin operaatioon osallistuville rauhanturvaajille. Rauhanturvaajien toimintakykyä kuormittavat uudenlaiset ilmiöt kuten tienvarsipommit, tuli-iskut sekä korostunut oma aseellisen voimankäyttö. Kansainvälinen kriisinhallinta on ollut osa varusmieskoulutusta jo 1990-luvun lopulta alkaen, jolloin Porin prikaatin 1.JK aloitti kansainvälisen valmiusjoukon koulutuksen. 2010-luvulla kansainvälistä valmiusjoukkokoulutusta annetaan myös mm. pioneeri- sekä viesti aselajeissa. Suurin toimintakykyyn vaikuttava muutos on tapahtunut sotilaiden henkisen toimintakyvyn kuormituksessa. Sodankaltaisissa olosuhteissa suomalaiset rauhanturvaajat ovat joutuneet useaan otteeseen taistelutilanteeseen, jossa on käytetty lähes kaikkea suomalaisten kantamaa aseistusta.

Taistelun muodostama stressi on uusi ilmiö suomalaisessa rauhanturvaamisessa ja se on osittain päässyt yllättämään kriisinhallintaorganisaatiot. Puolustusvoimissa onkin haluttu varautua kriisinhallintaoperaatioiden monipuolistumiseen ja henkisesti raskaisiin kriisinhallintakokeuksiin on tunnustettu olevan runsaasti tuen tarvetta (Leskinen, 17,2011).

Millaisia haasteita muuttunut kriisinhallinnan toimintaympäristö asettaa Puolustusvoimien antamalle kriisinhallintakoulutukselle? Kriisinhallintaoperaatioihin valmistavaa koulutusta annetaan Porin prikaatissa Säkylässä. Porin prikaati vastaa kaikesta kriisinhallintahenkilöstön sekä varusmiesten kansainvälisen valmiusjoukon koulutuksesta. Kriisinhallintakoulutuksen osalta ISAF-operaation kaltaisessa kriisinhallintaoperaatiossa yksilöllinen stressin tunnistaminen sekä stressinhallinta ovatkin muodostuneet tärkeäksi osaksi rauhanturvaajien henkistä toimintakykyä. Kokonaisvaltaisella stressinhallinnalla on suuri merkitys myös operaatiosta kotiutuessa ja normaaliin elämään palatessa. Joukko- ja yksilökohtainen stressinhallinta osana kriisinhallintakoulutusta on yksi keskeisimpiä kriisinhallintakoulutuksen kehittämisalueita.

Henkinen kuormittuminen sodassa ja sen vaikutukset sotilaan toimintakykyyn on tunnustettu jo suhteellisen kauan. Ensimmäiset havainnot sodan vaikutuksista sotilaiden henkiseen toimintakykyyn tehtiin jo ensimmäisessä maailmansodassa, jolloin sodan aiheuttamat henkiset ongelmat tulkittiin aluksi fysiologiseksi tai psykologiseksi sairaudeksi taikka vain yleisenä moraalin puuttumisena ja oiretta hoidettiin nimenomaan sairautena. Ensimmäisen maailmansodan aikaan oiretta kutsuttiin kranaattikauhukseksi (*shell shock*). Shell shock oli sodan aiheuttama trauma, joka toisen maailmansodan aikaan diagnosoitiin taistelustressiksi (combat stress). Ensimmäisessä maailmansodassa sodan aiheuttama stressi ilmeni sotilaissa mm. paniikkina, univaikeuksina sekä kyvyttömyytenä päätöksentekoon. Ensimmäisen ja toisen maailmansodan aikaisia määritelmiä sodan aiheuttamasta stressistä yhdistää oireiden lisäksi niiden syntymekanismi. Molemmissa ilmiöissä stressiä syntyi, kun sotilaat eivät kyenneet vaikuttamaan heihin kohdistuneeseen uhkaan. Myös oireet ovat molempien aikakausien ilmiöissä samanlaisia. Jopa 7-10 % Euroopassa taistelleista brittiläisistä upseereista sekä 3-4% kaikista brittiläisistä sotilaista kotiutettiin hermoromahduksesta johtuen vuonna 1914 (Shephard, 2001, 21).

Sekä kranaattikauhussa, joka myöhemmin määriteltiin myös taisteluväsymykseksi (*battle fatigue*) että taistelustressissä on yhtäläisyyksiä nykyään akuuttina stressireaktiona tunnetun stressi-ilmiön kanssa. Akuutti stressihäiriö syntyy kun yksilö kokee tai näkee tapahtuman/tapahtumia, joihin liittyy kuolema tai vakava loukkaantuminen tai niiden uhka sekä oman tai toisen fyysisen koskemattomuuden vaarantuminen (Duodecim, 2011). Akuutti stressihäiriö kestää muutamasta päivästä neljään viikkoon. Yli neljä viikkoa kestänyt stressihäiriö diagnosoidaan traumaperäiseksi stressihäiriöksi. Tämä tunnetaan paremmin post-traumaattisena stressihäiriönä (*Post-Traumatic Stress Disorder*, PTSD). Yhdysvaltain armeija on diagnosoinut yli 76000 PTSD-tapausta vuosien 2000 ja 2011 välillä mm. Irakin ja Afganistanin sotien johdosta. Myös suomalaiset rauhanturvaajat altistuvat sodankaltaisissa kriisinhallintaoperaatioissa, kuten Afganistanissa, taistelusta johtuvalle stressille. Tähän on reagoitu mm. kehittämällä rauhanturvaajien psykososiaalista tukea kriisinhallintaorganisaatioissa (AE 19433).

Tämän tutkimuksen aiheena on tarkastella tämän päivän kriisinhallintakoulutusta ja sen vastaavuutta toimialueiden kasvaneisiin vaatimuksiin. Kriisinhallintakoulutusta tutkitaan henkisen toimintakyvyn näkökulmasta. Tutkimuksessa tarkastellaan kriisinhallintaoperaation sekä taistelun muodostamaa stressiä, stressin syntymekanismia ja reaktioita sekä stressinhallintamahdollisuuksia. Tutkimuksen viitekehyksessä on kuvattu 2000-luvun kriisinhallintaoperaation toimintaympäristö, jossa suomalainen rauhanturvaaja toimii. Stressin muodostumista tarkastellaan toimintaympäristön stressitekijöiden sekä rauhanturvaajan psyyken välisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Tutkimuksen keskiössä on ISAF-operaatio Afganistanissa. Tutkimuksen primääriaineisto on kerätty Afganistanissa palvelleilta rauhanturvaajilta sekä Puolustusvoimien henkilöstöön kuuluvilta kriisinhallintakouluttajilta.

Tutkimuksen teoreettinen tavoite on selvittää stressin ja stressinhallinnan käsitesisältö ja se, miten niitä on pyritty käytännöllistämään sotilas- ja kriisinhallintakoulutuksessa. Tutkimuksen käytännöllinen tavoite on tutkia, miten stressinhallintakoulutus olisi järjestettävissä kriisinhallintakoulutuksessa. Stressinhallintakoulutuksen toimivuutta ja toteutusmahdollisuuksia tutkitaan haastatteleamalla kriisinhallintakouluttajia ja koulutettavia sekä ISAF-operaatiosta vasta palanneita rauhanturvaajia. Stressinhallinnankoulutusohjelman tarkoitus on antaa rauhanturvaajalle valmiuksia stressin tunnistamiseen, hallintaan ja akuuttiin hoitoon. Taistelustressin hallinnan ja tunnistamisen koulutuksella vaikutettaisiin lisäksi positiivisesti traumaattisten stressireaktioiden syntymisen ehkäisyyn. Traumaattiset tapahtumat tuottavat usein oireita vasta kokemuksen jälkeen ja saattavat olla vaikutuksiltaan lamauttavia sekä pitkäkestoisia (Leskinen, 2011).

2 SUOMEN OSALLISTUMINEN KANSAINVÄLISIIN SOTILAALLISIIN KRIISINHALLINTAOPERAATIOIHIN

Suomi osallistuu aktiivisesti kansainvälisesti sekä sotilaalliseen että siviilikriisinhallintaan, joiden tavoitteena on parantaa kansainvälistä turvallisuutta ja siten vahvistaa Suomen omaa turvallisuutta (Ulkoasiainministeriö, 2011). Vuoden 2009 valtioneuvoston puolustus- ja turvallisuuspoliittisessa selonteossa (VNS 2009) todetaan, että Suomi osallistuu Euroopan unionin, NATO:n, YK:n ja ETYJ:n kriisinhallintaoperaatioihin merkittävällä panoksella sekä ylläpitää ja kehittää nopean toiminnan sotilaallisia kykyjä ja valmiuksia osallistumalla Euroopan unionin nopean toiminnan joukkoihin. ”Osallistuminen kriisinhallintaan on osa Suomen turvallisuuden rakentamista ja kansainvälistä vastuun kantamista ja se vahvistaa samalla kansallista puolustuskykyä” (VNS2009). Kansainvälinen kriisinhallinta on Puolustusvoimien kolmas lakisääteinen tehtävä. Suomessa annettava, kansainväliseen toimintaympäristöön tähtäävä sotilaskoulutus otti merkittävän askeleen kohti sotilaallisen kriisinhallintakyvyn kehittymistä, kun kansainvälisen valmiusjoukon koulutus aloitettiin Porin prikaatissa 1990-luvun lopulla.

Kylmän sodan aikana rauhanturvaaminen kuului Suomen ulkopolitiikan painopistealueisiin (Salonius-Pasternak, Visuri, 2006, 3). Suomi osallistui ensimmäisen kerran YK:n UNEF I rauhanturvaoperaation Suezin kanavalla 10.12 vuonna 1956. Siitä lähtien suomalaisia on palvellet 29 eri operaatiossa kaikkiaan yli 30 000 (mil.fi). Operaatiot ovat olleet YK:n, NATO:n tai EU:n johtamia. Suomi onkin asukaslukuun suhteutettuna eniten rauhanturvaoperaatioihin joukkoja luovuttava maa EU:ssa. Suomi on ollut johtovaltioroolissa NATO:n KFOR-operaatiossa Kosovossa sekä EUFOR ALTHEA-operaatiossa Bosniassa.

Kriisinhallintatehtävien haastavuus, monipuolisuus ja kokemuksellisuus ovat niihin hakeutumisen suurimpia syitä. Tämä näkyy muun muassa nousevana hakijamääränä kansainväliseen valmiusjoukkokoulutukseen Porin prikaatiin (PorPr, 2011). Kukin kriisinhallintaoperaatio on luonteeltaan toisistaan poikkeava, riippuen mandaatin sisällöstä sekä operaation tavoitteista. Etenkin kylmän sodan päättymisestä sekä globalisoitumisesta johtunut muutos on monipuolistanut kriisinhallintaoperaatioiden kirjoa niin operaatioiden tavoitteiden kuin keinovalikoimienkin osalta. Esimerkkinä vuonna 2001 Yhdysvaltojen julistama ”maailmanlaajuinen terrorismin vastainen sota”, joka vaikutti suuresti rauhanturvaamisen keinovalikoimien laajenemiseen aseellisen voimankäytön korostuessa (Salonius-Pasternak, Visuri, 2006, 5).

Perinteisemmillään rauhanturvaoperaatiot ovat olleet kahden konfliktiosapuolen välisen tulitauon sekä vetäytymisen valvontaa että yhteiskunnan tukemista ja jälleenrakentamista. Kuitenkin jo Kosovon operaatio (KFOR 1999-) oli luonteeltaan haastavampi ennen kuin tilanne maassa vähitellen vakaantui. Operaatioiden luonteen muutos on vaikuttanut luonnollisesti myös Suomessa annettavaan kriisinhallintakoulutukseen, johon erityisesti Bosniasta ja Kosovosta saadut kokemukset ovat vaikuttaneet (Salonius-Pasternak, Visuri, 2006, 43). Afganistanin ISAF- operaatio on edelleen asettanut merkittäviä vaatimuksia kriisinhallintakoulutuksen kokonaisvaltaiselle kehittämiselle.

2.1 Kriisinhallintaoperaation valmistava koulutus Puolustusvoimissa

”Puolustusvoimat huolehtii sotilaallisen kriisinhallinnan edellyttämien valmiuksien luomisesta tarvittavasta koulutuksesta ja harjoituksista”(Laki sotilaallisesta kriisinhallinnasta, 6§, 2001). Kansainvälisiin kriisinhallintatehtäviin lähetettävien rauhanturvaajien sekä varusmiesten kansainvälisestä koulutuksesta Puolustusvoimissa vastaa Porin prikaati Maavoimien esikunnan johdolla. Porin prikaati vastaa myös kriisinhallintaoperaatioiden rekrytoinnista reserviläisten osalta sekä toimii maavoimien kansainvälisten kriisinhallintaoperaatioiden kansallisenä johtoportaana (Puolustusvoimat.fi).

Rotaatiokoulutus eli kriisinhallintaoperaation vaihtohenkilöstön valinta- ja koulutustilaisuus järjestetään aina ennen vaihtohenkilöstön lähettämistä toimialueelle. Valinta- ja koulutustilaisuuteen kutsutaan toimintavalmiussitoumuksen tehneet reserviläiset sekä puolustusvoimien kantahenkilökuntaan kuuluvat henkilöt. Toimintavalmiuspäätöksen voi saada täyttämällä yleiset kelpoisuusehdot. Koulutuksen käytännön toteutuksesta vastaa Porin prikaatin kriisinhallintakeskus. Kriisinhallintakeskus vastaa kouluttajien rekrytoinnista sekä koulutuksen suunnittelusta. Kriisinhallintakeskusta johtavat keskuksen johtaja ja apulaisjohtaja tukenaan kriisinhallintakeskuksen esikunta. Käytännön toteuttavana organisaationa on kriisinhallintakeskuksen koulutuskomppania, joka vastaa vaihtohenkilöstön majoittamisesta, koulutuksen toteuttamisesta sekä kouluttajien rekrytoinnista. Kouluttajat kriisinhallintaoperaatioiden koulutus- ja valintatilaisuuksiin kerätään tukipyynnöin Porin prikaatista, muulta puolustusvoimista, toimialueelta tulevista kouluttajista sekä puolustusvoimien ulkopuolelta. Koulutus- ja valintatilaisuuden tavoitteena on antaa vaihtohenkilöstölle perusteet kriisinhallintatoiminnasta, tehtävästä operaatiossa ja antaa alustava toimialuekoulutus (Käsky SKJA 211_V1).

Koulutus jakaantuu ajallisesti eri vaiheisiin henkilön tehtävän ja tarvittavien oikeuksien mukaan. Koulutus- ja valintatilaisuuden jälkeen rauhanturvaajien on mm. tunnettava operaation tilanne sekä omat henkilökohtaiset tehtävänsä toimialaansa liittyen sekä osattava tärkeimmät sotilaan perustaidot toiminnan aloittamiseksi operaatiossa (Käsky SKJA 211_V1). ISAF-operaation rotaatiokoulutus on laajuudeltaan 165 tuntia. Koulutussuunnitelma sisältää yleisen sotilaskoulutuksen lisäksi taistelu-, ase- ja ampuma-, voimankäyttö- sekä lääkintäkoulutusta. Näiden lisäksi annetaan eriytyvää koulutusta mm. huollon, lääkinnän ja aseiden käsittelyn osalta. Koulutetut asiat mitataan kokonaissuorituksena noin kolmen vuorokauden mittaisessa sovelletussa harjoituksessa. Vaihtohenkilöstön koulutus- ja valintatilaisuuden koulutussuunnitelma on liitteessä 1.

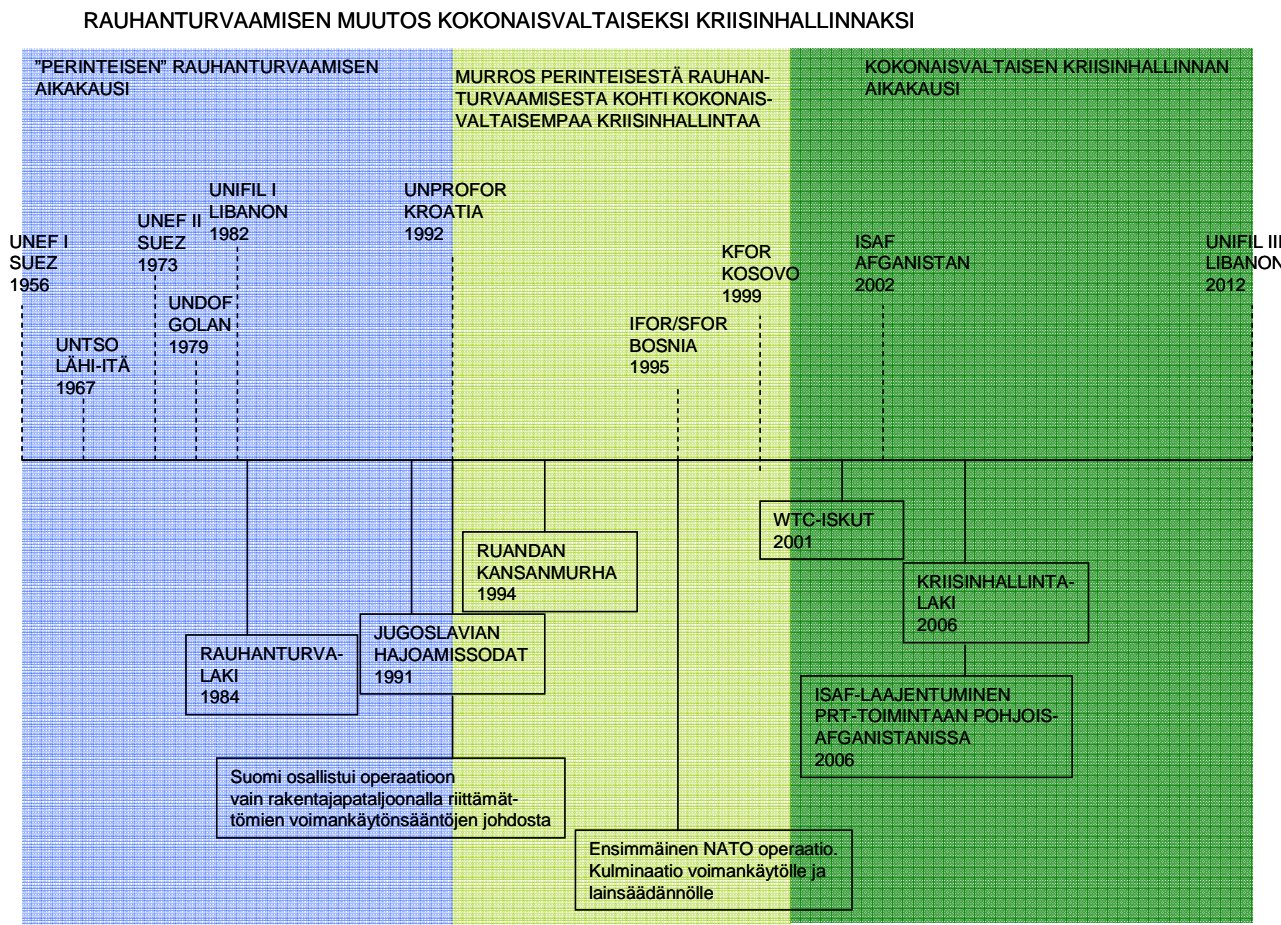
2.2 2000-luvun kriisinhallintaoperaatiot toimintaympäristönä

Tässä luvussa on tarkoitus kuvata kriisinhallintaoperaatioiden toimintaympäristöä 2000-luvulla etenkin stressitutkimuksen näkökulmasta. Luvussa tarkastellaan, mikä on muuttunut sitten suomen ensimmäisen rauhanturvaoperaation ja mistä muutos on johtunut. Muutoksen syitä ei voi jättää tarkastelematta, koska vain ymmärtämällä kansainvälisen kriisinhallinnan luonteen muuttuminen ja siihen vaikuttavat tekijät voidaan hahmottaa kriisinhallintaoperaatioiden luonnetta myös tulevaisuudessa. Tämän luvun tavoite on ymmärtää, miten kriisinhallintaoperaatiot ovat vuosien saatossa muuttuneet ja mitä se vaatii sekä suomalaisilta rauhanturvaajilta että rauhanturvaajia kouluttavalta organisaatiolta. ”50 vuotta sitten asenteet puolustusvoimissa olivat usein epäileviä ja jopa kielteisiä osallistumisellemme rauhanturvatoimintaan”, muisteli ensimmäiseen rauhanturvaoperaatioon Suezilla osallistunut kenraaliluutnantti Ilkka Halonen juhlapuheessaan Rauhanturvaamistoiminnan 50-vuotisjuhlassa.

Kriisinhallinta käsitteenä vakiintui käyttöön 1990-luvun loppupuolella. Käsitteellisesti rauhanturvaamisesta siirryttiin kriisinhallintaan virallisesti vuonna 2006 kriisinhallintalain korvautessa silloisen rauhanturvallain. Kriisinhallintalain mukaan sotilaallinen kriisinhallinta käsittää toiminnan, jonka ”tarkoituksena on kansainvälisen rauhan ja turvallisuuden ylläpitäminen tai palauttaminen taikka humanitaarisen avustustoiminnan tukeminen tai siviiliväestön suojaaminen”(laki sotilaallisesta kriisinhallinnasta 2006, 1§).Prikaatin kenraali Juha Kilpiä pitää rauhanturvaamisen ja kriisinhallinnan eräänlaisena käännekohtana vuonna 1995 tehtyä Daytonan sopimusta, joka päätti Bosnian sodan (Kylkirauta, 2006/4, 7). Bosnian sota sekä vuonna 1999 alkanut KFOR-operaatio Kosovossa osoittivat, että perinteinen rauhanturvaamisen konsepti ei enää toiminut ongelmien vaatimalla tasolla.

Perinteinen rauhanturvaaminen voidaan pelkistää valvonnaksi, raportoinniksi ja tarkastamiseksi kriisinhallinnan ollessa aktiivisempaa toimintaa ongelman sisällä turvallisen toimintaympäristön luomiseksi (Kilpiä, 2006). Konkreettinen esimerkki näiden käsitteiden erosta on rauhanturvaajien ensimmäisessä Libanonin operaatiossa kokema aseellinen konflikti, joka ei ollut kenenkään hallinnassa eikä sen todettu vastaavaan lainkaan mielikuvaa rauhanturvaamisesta (Salonius-Pasternak, Visuri, 2006, 3). Merkittävin muutos kriisinhallinnan toimintaympäristöön onkin tullut juuri voimankäytön säännöksiä kautta.

Kriisinhallintaoperaatioiden muutosta vuodesta 1956 alkaen voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Vaikka paljon on muuttunut, on myös paljon elementtejä, jotka eivät ole muuttuneet. Rauhanturvaajan näkökulmasta operaatiot ovat edelleen kaukana kotoa vieraalla maalla ja operaatioalueen turvallisuustilanne on epävakaa. Stressitutkimuksen näkökulmasta nämä kuormittavat elementit ovat samat 2000-luvulla kuin 1950-luvulla. Toki teknologian kehittymisen myötä yhteydenpito fyysisestä etäisyydestä huolimatta on helpottunut huomattavasti.



KUVA 1. MUUTOS RAUHANTURVAAMISESTA KOKONAISETVAITSEKSI KRIISINHALLINNAKSI.

Suomen merkittävimmät kriisinhallintaoperaatiot tällä hetkellä ovat NATO-johtoinen ISAF-operaatio Afganistanissa sekä YK-johtoinen UNIFIL III-operaatio Libanonissa. Etenkin ISAF-operaatio, joka on tämän tutkimuksen keskiössä, vaatii suomalaisilta uudenlaisen kriisinhallintaympäristön- ja toimintamallin hallitsemista. Suomalaisten perinteisestä vahvuusalueelta rauhanturvaamisesta on siirrytty lähemmäs sodankaltaista ympäristöä ja rauhaan pakottamista, jossa voimakäyttö on korostunut. ISAF-operaatiossa palvelee noin 195 suomalaista kriisinhallitsijaa. Tähän mennessä kaksi suomalaista on menehtynyt ISAF-operaatiossa.

Suomalaisten vastuualue sijaitsee rauhallisemmassa Pohjois-Afganistanissa, jossa alueen turvallisuustilanne on silti epävakaa ja vaihteleva. ISAF-operaation aikana suomalaisia kohti on suoritettu kymmeniä iskuja pommein, singoin sekä käsiasein. Iskut ovat osa Taleban-kapinallisuuden taktiikkaa pelotella kansainvälisiä joukkoja kriittisillä alueilla. Taleban on päävastuussa suomalaisiakin kohtaan tehdyistä iskuista. Afganistanin eteläosissa on tapahtunut väkivaltaisia yhteenottoja lähes päivittäin ja iskujen tiheys on operaation loppukolmanneksella jatkuvasti kiihtynyt. Kuvaavaa on, että tammikuussa 2008, ISAF-joukkoja vastaan tehtiin noin 400 iskua, kun vastaava luku elokuussa 2011 oli yli 3000. Toistaiseksi kiivain aikakausi oli kesä 2010, jolloin ISAF-joukkoja vastaan suoritettiin noin 4000 hyökkäystä (Enemy-Initiated Attacks, ISAF, NATO-kotisivut). Turvallisuustilanteen heikkenemiseen kansainvälinen yhteisö vastaa joukkojen lisäämisellä noin 40 000 sotilaalla nykyisestä 120 000 ulkomaalaisesta sotilaasta (*Valtioneuvoston selonteko Afganistanin operaatiosta, 02/2012*). Joukkojen määrällä on ollut merkittävä vaikutus turvallisuustilanteen kehittymisessä. Vuotta 2014 kohti mennessä ulkomaalaisten joukkojen määrä on supistunut vetäytymisestä johtuen, mikä on hillinnyt väkivaltaisuuksia. Samoin joukkojen tehtävien luonne on muuttunut ISAF-operaation tavoitteiden mukaisesti paikallisviranomaisia tukevaksi toiminnaksi.

3 TOIMINTAKYKY JA PSYKOLOGINEN STRESSI KRIISIN- HALLINTAOPERAATIOSSA

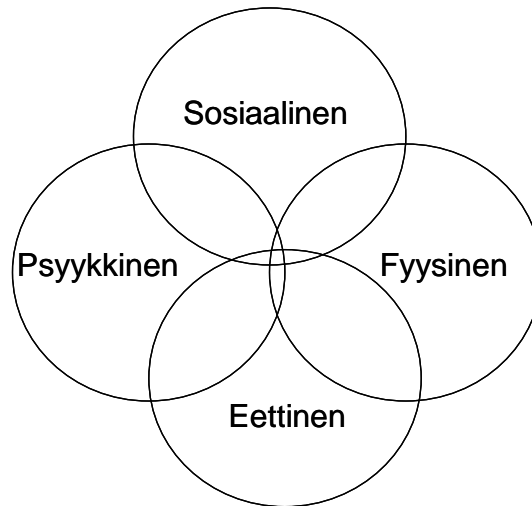
3.1 Rauhanturvaajan toimintakyky

”Toiminta ei kohdistu vain ympäristöömme, vaan osin syntyy kokemuksista, jotka puolestaan vaikuttavat niin toimintaamme kuin maailmankuvamme ja luonteemme rakentumiseen” (Toiskallio, 2009, 48).

Toimintakyky on sananmukaisesti kykyä toimia (Toiskallio, 2009, 48). Toiskallion mukaan (2009) ihmisen toiminta ei ole luonnonilmiö, vaan tarkoituksellista suhdettamme ympäröivään ja koettuun maailmaan. Lääketieteessä ihmisen toimintakyky määritellään ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien suhteeksi häneen kohdistuviin odotuksiin (Duodecim, 2004, 18). Toimintakyky on vakiinnuttanut asemansa sotilaspedagogiikan käsitteenä sekä sotilaana toimimisen näkökulmana. Toimintakyky koostuu neljästä elementistä muodostaen holistisen kokonaisuuden, jonka keskiössä on sotilaan identiteetti. Se koostuu sosiaalisesta, eettisestä, fyysisestä sekä psyykkisestä ulottuvuudesta (Toiskallio).

Sotilaspedagogiikan professori Jarmo Toiskallio määrittää toimintakyvyn ulottuvuudet seuraavasti: fyysisyys tarkoittaa ruumiillisuutta, joka on olemisemme ja toimintamme perustava asia, sosiaalisuudella tarkoitetaan, että kaikki yksilöt maailmassa kuuluvat johonkin todelliseen yhteisöön, kieleen ja kulttuuriin. Psyykkisyys viittaa kokemusmaailmaan, joka mielesämme syntyy ruumiillisuutemme ja sosiaalisuutemme kautta.

Eettisyys on toimintakyvyn koossa pitävä ja sitä ilmentävä tekijä, joka on valintojen ja päätösten tekoa siitä, kuinka minun tulee toimia. Eettisyys ja identiteetti liittyvät vahvasti toisiinsa vastaten kysymykseen, ”kuka minä olen?”.



KUVA 2. SOTILAAN TOIMINTAKYKY JA SEN ULOTTUVUUDET

Toimintakyky on siis ihmistieteellinen näkökulma tutkimukseen yksilöiden toiminnasta erilaisissa toimintaympäristöissä. Stressin vaikutuksia, syntymekanismeja ja hallintaa on perusteltua tarkastella juuri tästä sotilaskasvatuksen näkökulmasta. Viitekehyksessä kuvatut ulottuvuudet *toimintaolosuhteet*, *kokemus*, *koulutus* ja *toimintakyky* vaikuttavat rauhanturvaajaan toimintakyvyn nelikentän ulottuvuuksien kautta ja stressinhallinnan koulutuksen teoria on mahdollista sitoa yksilön toimintakykyyn tällä tavoin. Esimerkiksi toimintaympäristö vaikuttaa yksilöön niin fyysisten (kuumuus, värinä, pimeys), psyykkisten (pommihälytys, kuoleman läsnäolo), sosiaalisten (palvelustoverit, omaiset, esimiehet) kuin eettisten (toiminnan tarkoituksen mukaisuus, lapsisotilaat, kulttuurilliset erot) kautta. Tästä näkökulmasta stressitutkimuksen perustana yksilön näkökulmasta toimintakykyteoria on perustelu ja käytännönläheinen.

Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan keskitytä stressin yksityiskohtaisiin vaikutuksiin toimintakykyteorian nelikentässä, vaan toimintakykyteoria luo perustan ja vuorovaikutteisen kokonaisuuden rauhanturvaajan psykofyysiselle olemassaololle ja toimijuudelle tutkimuksen viitekehyksessä. Toimintakykyteoria edustaa toisin sanoen lyhyesti kuvattuna sitä rauhanturvaajan henkistä ja fyysistä olemassaoloa, jonka avulla tässä tutkimuksessa kriisinhallintaoperaation toimintaympäristössä toimiva rauhanturvaaja käsitetään toimivana olentona. Tämä on tutkimuksen kokonaisuuden kannalta välttämätön rajaus. Toimintakykyteoria on kuitenkin olennainen osa niin sotilaspedagogista kuin psykologistakin tutkimusta.

Toimintakyky muodostaa siis toimintamme, tietoisuutemme ja olemisemme kokonaisuuden. On muistettava, että toimintakykymme kehittyy jatkuvasti vuorovaikutuksessa moniulotteisen toimintaympäristömme kanssa. Toimintakykyteorian syvällisin tavoite lieneekin ymmärrys siitä, ettei elämää ja toimintaa koskaan hyväksyttäisi valmiiksi tuotteeksi (Toiskallio, 2009, 51).

3.2 Stressi kriisinhallintaoperaatiossa

”Afganistan on henkisesti, maantieteellisesti, historiallisesti ja kulttuurillisesti niin kaukana Suomesta, että käytännössä KAIKKI arkisetkin asiat ovat toisin kuin kotona. Ympäristö on sanalla sanoen vieras. Kun rauhanturvaaja astuu tuohon ympäristöön, stressireaktioita aiheuttavien tekijöiden kynnys on valmiiksi matalalla. Pienetkin asiat voivat aiheuttaa stressiä, vaikka samat asiat eivät aiheuttaisi Suomessa mitään.”
(Kyselystä rauhanturvaajille 2/12).

Filosofi Epiktetos sanoi: ”Eivät asiat sinänsä vaivaa meitä, vaan meidän käsityksemme niistä”. Stressiä ilmiönä on tutkittu jonkin verran, mutta yhtä yleisesti hyväksyttyä stressiteoriaa ei ole kuitenkaan olemassa. Useimmilla stressiteorioilla on kuitenkin yhteinen lähtökohta, jonka mukaan yksilö arvioi haasteellisia tilanteita, niiden merkitystä ja vaikutusmahdollisuuksiaan suhteessa käytettävissä oleviin voimavaroihin (Leskinen, 2011). Stressi on lyhyesti kuvailtuna ihmisessä tapahtuvia reaktioita havaittuun ärsykkeeseen. Lääkärikirja Duodecim (2010) määrittää stressin tilanteeksi, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät.

Stressi ei kuitenkaan ole aina huono asia, vaan stressillä on myös myönteisiä vaikutuksia. Siinä missä stressi valmistaa yksilöä kohtaamaan negatiivisia asioita se myös valmistaa yksilöä kohtaamaan positiivisiakin asioita. Samoin tunne stressistä voi olla joko epämiellyttävä tai miellyttävä. Esimerkiksi hammaslääkäriin meno aiheuttaa useimmille ikävältä tuntuvaa stressiä, kun taas ensitreffeille meno uuden tuttavuuden kanssa synnyttää positiivisesti koettua stressiä. Stressi vaikuttaa myös rauhanturvaajan toimintakykyyn joko positiivisesti tai negatiivisesti. Edellä esitetyssä kuvauksessa stressin syntyminen ymmärretään stressitutkimuksessa yksilön ja stressitekijän vuorovaikutuksen näkökulmasta. Tässä stressimallissa olennaista ei ole niin yksilö eikä stressitekijät taikka toimintaympäristö, vaan miten yksilö tulkitsee stressitekijän sen yksilön hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä (Hancock&Szalma, 2008, 5).

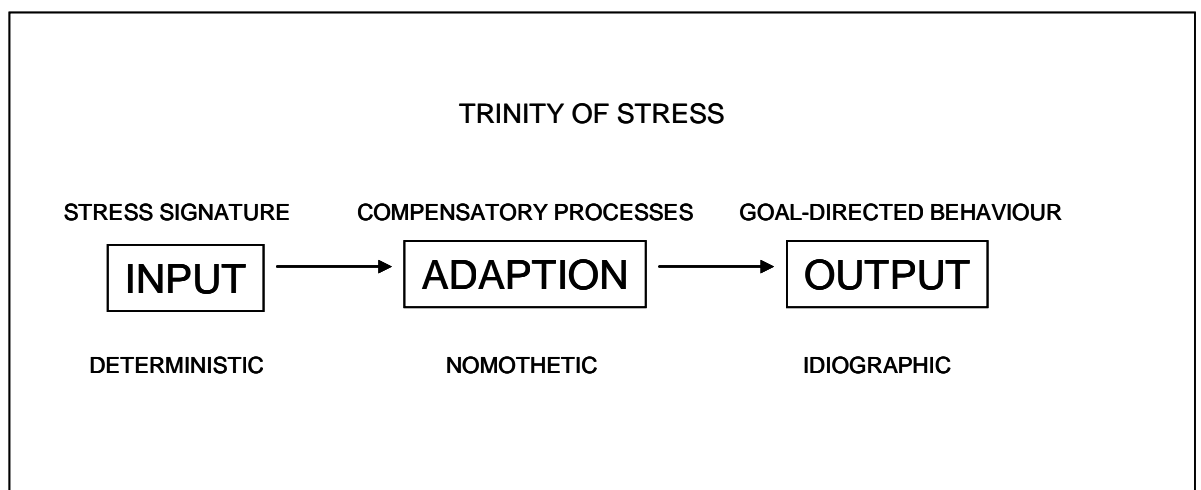
Tämä on tämän tutkimuksen kannalta keskeinen stressimalli. Tässä tutkimuksessa stressiä ja sen hallintaa käsitellään vuorovaikutuksen näkökulmasta, jossa stressin määrittelyn keskiössä on stressitekijän vaikutus yksilöön sen yksilöllisen tulkinnan kautta.

Tämä yksilön sisäinen vuorovaikutus eri stressitekijöiden kuormituksen alla on uniikki. Szalman, Merlon & Hancockin mukaan (2008,11) on hyvin vähän tutkimustietoa esimerkiksi kotikävän, runsaan työkuorman, väsymyksen, epävarmuuden, tärinän, kuolemanpelon ja välittömän taistelun aiheuttaman kuormituksen yhteiskuormituksesta rauhanturvaajan henkiseen kestävyydelle. Tästä johtuen vuorovaikutusperustainen näkökulma on stressinhallinnan teoriaperustaksi perusteltu, jolloin stressin määrittämisessä ei sitouduta liikaa ennako-oletuksiin ja suoriin johtopäätelmiin vaan itse stressin vaikutukseen ja kokemuksellisuuteen johon stressinhallinnan koulutuksella pyritään ennakoivasti vaikuttamaan.

Tutkimuksen vuorovaikutukseen perustuva stressiteoria on toisin sanoen kolmijakoinen koostuen yksilöstä, toimintaympäristöstä sekä stressireaktiosta. Tästä näkökulmasta tutkimuksen viitekehysessä mallinnettu stressi kriisinhallintaoperaatiossa voidaan määritellä karkeasti ja kaantuvan operaatiostressiksi ja taistelustressiksi.

3.3 Teoreettinen viitekehys stressin muodostumiselle kriisinhallintaoperaatiossa

Ärsykkeeseen, reaktioon ja yksilön suhteiden ennustamiseen kehitetty yksinkertainen teoreettinen viitekehys (Hancock & Warm, 1989) kuvaa stressin syntyprosessia alla olevan kuvan mukaisesti.



KUVA 3. TRINITY OF STRESS (Performance under stress, 2008, 6).

Viitekehyksessä (Hancock&Warm, 1989) **INPUT** tarkoittaa käytännön toimintaympäristöä, jossa yksilö toimii. Toimintaympäristö koostuu stressitekijöistä, jotka vaikuttavat yksilöön. Hancockin & Warmin viitekehysten toimintaympäristön stressitekijät kattavat lähes kaikki ärsykkeet kuin kriisinhallintaympäristössäänkin, aikaa lukuun ottamatta. Ajan vaikutusta on vaikea kategorisoida stressitekijäksi, koska ympäristön ja stressitekijöiden tulkitaan muuttuvan liian paljon ajan suhteen. Viitekehyksessä esitetty ajan eliminointi stressitekijänä poistaa myös ajan positiiviset vaikutukset sopeutumiseen. Esimerkiksi taistelutilanteessa aikaa vaatii tilannekuvan muodostaminen, joka on merkittävä stressiä lisäävä tekijä. Tilanteen hahmottamisen myötä on siihen reagointi helpompaa, mikä korostaa hallinnan tunnetta alentaen stressiä.

Toisaalta mitä pidempään yksilö tuntee omien vaikutusmahdollisuuksiensa olevan riittämättömät koettuun haasteeseen, sitä vakavammat ovat stressin vaikutukset (Duodecim, 2010, Selye, 1936). Toimintaympäristön ärsykeitä ovat niin fyysiset, sosiaaliset kuin psyykkiset ärsykkeet (Hancock&Szalma, 2007,6). Sodankaltaisissa ympäristöissä kuten Afganistanissa ja Irakissa stressiä aiheuttavat mm. kuumuus, univaje, puutteellinen tilannekuva, läheisten kuolema, velvoitteet läheisiä kohtaan (kotimaassa), voimankäytön säännösten muuttuminen sekä tappaminen (Figley&Nash, 2007 & US Combat Stress Control Handbook, 2003, 28). Afganistanista syksyllä 2011 palanneet suomalaiset rauhanturvaajat mainitsivat toimintaympäristön stressitekijöiksi mm. johtamisen, esimiesten toiminnan, kapinallisten iskut, tiedon muiden kansallisuuksien tappioista, turvallisuustilanteen ja epävarmuuden, asumisen ja elämisen suljetulla alueella, sen, ettei ole mahdollisuutta omaan ”vapauteen” sekä huolen omista läheisistä ja palvelustovereista.

Kriisinhallintaoperaatiossa rauhanturvaajat reagoivat stressitekijöihin yksilöllisesti. Tätä kuvaa kohta **ADAPTION**. Reagointiin vaikuttavat mm. tutkimuksen viitekehyksessä esitetyt rauhanturvaajan persoonalliset kapasiteetit kuten elämäkatsomus (Hammarlund, 2004, 57), elämän merkityksellisyys (Frankl), koulutus (U.S. combat stress control handbook, 2003) sekä terveys ja positiivisuus (Uusitalo, 1998). Rauhanturvaajan yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi stressireaktioiden laatuun ja määrään vaikuttavat yksilön kokemus sekä yksilölle annettu koulutus. Kokemuksen kautta yksilön rajat ja kyky sietää sekä hallita ja ennakoida stressiä paranevat. Kyky ennakoida stressiä tarkoittaa käytännössä tunnetta, että yksilö hallitsee tai pystyy ohjaamaan vastoinkäymisien syitä taikka vastoinkäymisien synnyttämiä omia stressireaktioitaan (Hammarlund, 182, 2001).

Omia stressireaktioitaan yksilö kykenee hallitsemaan saadun koulutuksen avulla. Stressaaviin tilanteisiin koulutetut valmiit toimintamallit auttavat yksilöä toimimaan uhkaavissa tilanteissa. Lisäksi perusteellinen koulutus synnyttää luottamusta sekä omiin että joukon toimintamahdollisuuksiin sekä auttaa yksilöä tunnistamaan omia stressireaktioita tehden niistä hallittavampia. Stressitekijät synnyttävät stressiä kaikissa sotilaan toimintakyvyn ulottuvuuksissa.

Viitekehysten **OUTPUT** kuvaa yksilön toimintaa stressin alaisena eli käytännössä, miten yksilön reaktiot näkyvät yksilön käyttäytymisessä (Hancock&Szalma, 2007, 6). Stressi ilmenee yksilöllisesti esimerkiksi sympaattisen hermoston toiminnan kiihtymisenä kuten sykkeen nousemisena, hikoiluna ja henkisenä valpastumisena (Hammarlund, 178), pelkona, itseluottamuksen katoamisena ja jähmettymisenä (U.S. Combat Stress Control Handbook, 2003) sekä hysteriaa tai ahdistuksena (Grossman, 1995, 45). Kuten reaktioidenkin osalta, myös käyttäytyminen stressaantuneena kehittyy kokemuksen ja koulutuksen kautta (Hancock&Szalma, 2007, 6). Kriisinhallintaoperaatiossa rauhanturvaaja altistuu stressin vaikutukselle pitkällä aikavälillä stressin voimakkuuden vaihdellessa toisinaan useastikin.

Stressin operaatiokohtainen voimakkuus vaihtelee yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös operaation luonteesta johtuen. Kuitenkin jopa rauhallisimmissakin operaatioissa perusstressi on arkielämää huomattavasti korkeammalla. Afganistanista syksyllä 2011 palanneet rauhanturvaajat mainitsivat havainneensa stressin vaikutuksia muissa rauhanturvaajissa mm. ylivilkkauteen, puhumisen tarpeena, ruokahalun kadottamisena, eristäytymisenä, hermostuneisuutena, jatkuvana kyselemisenä, ”sairastumisina”, kieltäytymisenä tehtävästä, sulkeutuneisuutena, asioiden jatkuvana pohtimisena ja ”pyörittelynä” itsekseen sekä muille.

Stressin määrittämisen kannalta stressin muodostumisen teoreettinen viitekehys perustelee itse taistelustressin määritteen liian suppeaksi koskevaksi kaikkea stressiä, jota rauhanturvaaja kokee kriisinhallintaoperaatiossa. Ei voida perustellusti todeta, että yksilön fyysistä ja henkistä koskemattomuutta uhkaa taistelusta johtuva stressi tämän ollessa tukikohdassa lepovuorossa, jolloin stressiä aiheuttavat esimerkiksi yksityisyyden puute taikka huoli omaisista kotimaassa. Yhtälailla ei voida perustellusti todeta, ettei yksilöä kuormita henkisesti mikään kotimaassa oloon kuulumaton ulkopuolinen tekijä, jolloin tukikohdan lepovuorossa olon henkistä kuormitusta ei voida rinnastaa kotimaassa vietettävää arkielämään. Teoreettinen viitekehys stressin muodostumiselle kriisinhallintaoperaatiossa perustelee erinomaisesti stressin määrittämisen operaatiosta johtuvaksi stressiksi sekä taistelusta johtuvaksi stressiksi.

Käyttäytymistieteenlaitoksen johtajan, professori Jukka Leskinen toteuttaman *Rauhanturvaa-jien psykososiaalinen hyvinvointi*-tutkimuksen (2011) mukaan kriisinhallintaoperaation potentiaaliset stressitekijät voidaan jakaa päivittäisen operaatioympäristössä oleskelun synnyttämiin stressitekijöihin kuten perheen ikävöintiin, ruokaan, ilmastoon, yksityisyyteen sekä tukikohdan ulkopuolella suoritettavien tehtävien synnyttämiin stressitekijöihin kuten miinoin, hallitsemattomiin väkijoukkoihin, sala-ampujiin, aseellisen hyökkäyksen kohteeksi joutumiseen sekä konfliktien seurausten näkemisiin. Jälkimmäinen ulottuvuus on johdettavissa taistelusta johtuviin tai siihen liittyviin stressitekijöihin.

3.3.1 Stressin syntyminen

Stressiä aiheuttavia tekijöitä on yhtä paljon tai jopa enemmän kuin on yksilöitä ja heidän käsitänsä ympäröivästä maailmasta. Stressiä aiheuttavia tekijöitä on mahdoton esitellä kattavana luettelona, mutta yleisiä stressitekijöitä tutkimusten perusteella pystytään nimeämään. Stressitekijät ovat aina kahden eri muuttujan, toimintaympäristön sekä yksilön psyykeen välisen vuorovaikutuksen summa.

On huomattava, että stressitekijät saattavat olla yksilölle osin jopa tiedostamattomia, jolloin yksilöt kokevat samassa toimintaympäristössä stressiä hyvin erilaisista asioista. Hammarlundin (2001, 91) mukaan stressitekijä on ilmiö tai tapahtuma, joka aiheuttaa psyykkistä stressiä ja ilmenee keskushermoston hyvin aktiivisena tilana. Voimakkaita stressitekijöitä sisältävä tapahtuma on yleensä kokijalle jollain tasolla traumatisoiva kokemus. Henkisesti traumaattiset tilanteet tapahtuvat yleensä yllättäen ja ovat kontrolloimattomia. Traumaattisen tapahtuman tunnusmerkkeinä voidaan pitää:

- tapahtuman tai tilanteen ennustamattomuutta
- tapahtuman kontrolloimattomuutta
- tapahtumat koettelevat ja muuttavat elämänarvoja
- sitä, että kaikki muuttuvat (Saari, 2000, 24).

Etenkin kriisinhallintaoperaatiossa traumatisoivan tapahtuman todennäköisyys on kotimaan arkielämään verrattuna huomattavasti korkeampi. Erityisesti elämänarvot saattavat olla kriisinhallintaoperaatiossa koetukselle. Elämänarvot voivat muuttua kolmella eri tavalla:

- Ihminen tulee tietoisemmaksi omasta haavoittuvuudestaan
- Maailmankatsomus ja elämänkatsomus muuttuvat
- Elämänarvot muuttuvat.

Tämä kaikki on osa kriisinhallintaoperaation kokonaiskuormitusta. Kuten rauhanturvaajakyselyssä (2/12) eräs rauhanturvaaja kirjoitti, että Afganistanissa kaikki asiat aiheuttavat stressiä, koska kaikki on toisin kuin Suomessa. Tällöin jo kriisinhallintatoimintaympäristön perusstressissä saattaa olla traumatisoivia elementtejä (paikallisväestön köyhyys, perusinfrastruktuurin puuttuminen, sairaudet, yms) .

Stressinhallinnan kannalta on olennaista ymmärtää, miten käsityksemme stressaavista tekijöistä on muodostunut ja miten näihin käsityksiin voi vaikuttaa. On ymmärrettävä, että ihminen kehittyy jatkuvasti niin fyysisesti kuin psyykkisestikin ja jokaisen yksilön lähtökohdat ovat toisistaan poikkeavat niin geenien kuin kokemustenkin osalta. Kehittymisemme peruspilarit ovat geenit ja kasvatus. Ne vaikuttavat aivojemme neuronien eli hermosolujen välisiin kytkentöihin (Ledoux, 2002, 13). Ledouxin persoonallisuuden synaptisessa teoriassa synapseina tunnetut neuronien kytkennät ovat aivojen tärkein tapa välittää ja tallentaa tietoa. Suurin osa aivojen toiminnasta synaptisessa teoriassa perustuu neuronien väliseen synaptiseen tiedonsiirtoon ja aikaisemman synapsien kautta kulkeneen tiedon koodauksen hyödyntämiseen. Tämän ihmisen neuraalisen näkemyksen tulkitaan olevan psykologisten, sosiaalisten ja moraalisten näkemysten perusta (Ledoux, 2002). Ledouxin näkemyksissä keskeistä on aivojen amygdalan keskeinen toiminta etenkin pelolle ehdollistumisessa sekä sen hallinnan oppimisessa (Duodecim, 1998). Tämä antaa lääketieteellisen näkemyksen stressinhallinnan mahdollisuudelle ja onnistumiselle. Kokemuksen on todettu tapahtuvan synapsien välitysten muutoksina ja muuttaen samalla pelon tai uhkan kokemisesta syntyviä reaktioita (Ledoux, 2000, 19).

Tämä todettu neurologinen kehittyminen on stressinhallinnan kehittämisen kannalta erittäin merkittävä havainto. Neuronien synapsien kytkennöissä tapahtuva kokemuksen ja oppimisen kautta tapahtuva kehittyminen perustelee lääketieteellisestikin stressinhallinnan olevan jalostettava taito, jolla voidaan kehittää tutkimuksen viitekehyksen keskiössä olevan rauhanturvaajan valmiuksia selviytyä henkisesti vaativista kriisinhallintaoperaatioista. Esimerkiksi lisämunuaisten hormonaalisen rakenteellisen reaktiotavan äkillinen muutos saattaa altistaa mm. traumaperäisen stressihäiriön kehittymiselle (Duodecim, 2011).

Käytännössä stressiä muodostavat tekijät, jotka koemme tai olemme oppineet kokemaan uhkaavina. Normaalissa elämässä stressitekijä voi olla vaikka kiire työpaikalla taikka perheen sisäiset ongelmat.

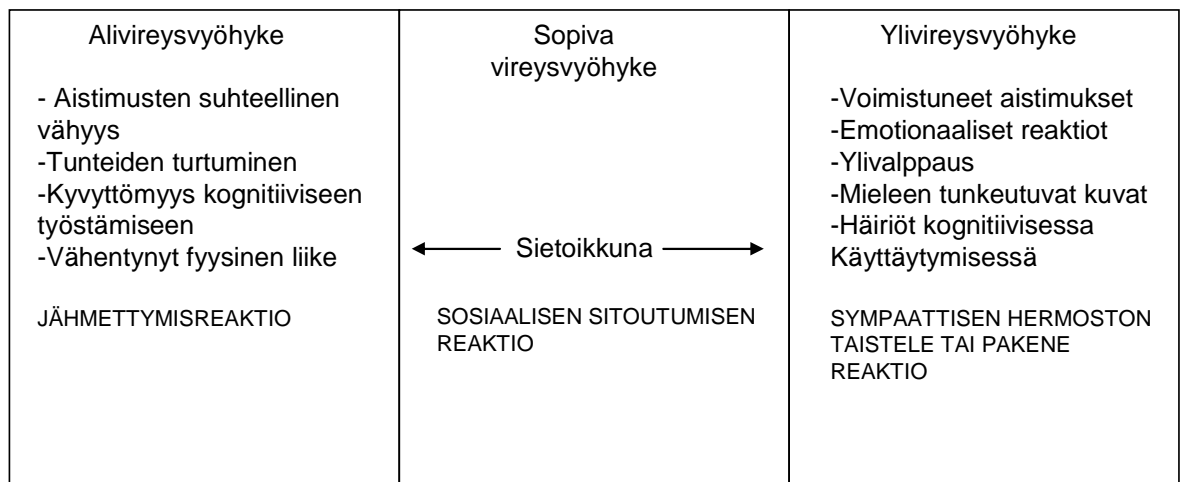
Kriisinhallintaympäristössä stressitekijöitä voivat olla vaikka liikenne, uusi kulttuuri, aseellinen uhka tai ajoneuvo, jonka ikkunat eivät aukea (aseen käyttö mahdotonta ajoneuvosta). On tärkeää ymmärtää, että uhkiin liittyvät kiinteästi pelot ja pelkotilat. Pelon äärimmäisenä ilmiönä yksilössä syntyy ”taistele tai pakene”-reaktio. Taistele tai pakene-reaktio (*fight or flight*) on primitiivinen keino eloonjäämisen turvaamiseksi ylivoimaiselta tuntuvan uhkan edessä (Vartiovaara, 2001, 45). Tämän teorian määrittä Walter Cannon tutkimustensa tuloksena vuonna 1914 (Mastroianni, Palmer, Penetar&Tepe, 2011, 76). Cannon osoitti tutkimuksissaan, että fight or flight-reaktioon kuului adrenaliinin erittyminen verenkiertoon (Vartiovaara, 2004, 16). Adrenaliini kohottaa mm sydämen sykettä lisäten verenkiertoa etenkin suurissa lihaksissa, tehostaa keuhkojen toimintaa (Vartiainen) sekä ajaa alas ne järjestelmät jotka eivät ole puolustuksen kannalta olennaisia (Ogden, Minton&Pain, 2006, 31) nostaten yksilön valmiutta toimia uhkaavassa tilanteessa.

Taistele tai pakene-reaktio aktivoi kehon autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston. Reaktio stimuloi sympaattista ja parasympaattista hermostoa kehon homeostaasin järkkyyessä. Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto säätelevät verenkierto- ja virtsaelinten, ruuansulatuskanavan toimintaa. Käytännössä homeostaasin ylläpito tapahtuu seuraavasti, stressaavissa tilanteissa sympaattinen hermosto vilkastuu mm. lisäämällä sydämen lyöntitiheyttä, avartamalla hengitysteitä ja vähentämällä ruuansulatuselimistön toimintaa (Mastroianni ym. 2011, 75). Levossa puolestaan aktivoituu parasympaattinen hermosto edistäten ruuansulatusta sekä hidastaen sydämen lyöntiä (Mastroianni ym. 2011, 75). Nämä reaktiot ovat hyvin primitiivisiä. Tällöin yksilö toimii alkukantaisten vaistojen ja refleksien varassa yrittäen turvata selviytymistään vrt hukkuminen tai pedon kohtaaminen.

Taistele ja pakene-reaktio ei kuitenkaan sellaisenaan ilmene stressaavassa tilanteessa toimivassa rauhanturvaajassa. Taistele ja pakene-reaktio perustuu käytännössä eläimillä tehtyihin tutkimuksiin ja eläinten välisiin konflikteihin. Tämä näkökulma on vajaa inhimillisten, sosiaalisten ja psyykkisten ulottuvuuksien osalta, jolloin sitä ei voi täysin rinnastaa ihmisissä tapahtuvaan reaktioon. Esimerkiksi vahva ryhmään kuulumisen sosiaalinen paine aiheuttaa rauhanturvaajassa vaatimuksen toimia omia luontaisia reaktioita vastaan. Tällöin yksilö joko alistuu tai näyttää voimaansa. Jari Tiilikka kirjoittaa *Kaupunkitaistelija 1*-julkaisussaan (2009), että taistelijalla on stressaavassa konflikti tilanteessa neljä toimimisen vaihtoehtoa: pakeneminen, alistuminen, voimannäyttäminen ja taisteleminen.

Alistumisella tarkoitetaan tilanteeseen jäämistä, usein toimintakyvyttömänä. Alistuminen kuvaillaan luonteeltaan pakene-reaktion kaltaiseksi. Pakenemisreaktio saattaa ilmetä toisinaan jähmettymisenä sekä totaalisenä lamautumisenä, jolloin se ulkoapäin tulkittuna voidaan nähdä koettuun uhkaan alistumisena (vrt Nurmi). Voiman näyttämisen Tiilikainen (2009, 165) kuvaa eläinmaailmaankin liittyvänä uhkailuna ja pröystäilyinä, jolla pyritään saamaan vastapuoli luopumaan aikeistaan. Taistelutilanteessa tämä saattaa näkyä kiivaana aseiden käyttönä ja tähtäämättömänä ampumisena. Taistele tai pakene-reaktion kehitysmalli on kuvattu alla olevassa kuvassa.

Vireysvyöhykkeet sekä sietoikkuna



KUVA 4. VIREYSVYÖHYKKEET SEKÄ SIETOIKKUNA

Yllä kuvattu polyvagaalinen teoria kuvaa autonomisen hermoston reaktioiden hierarkiaa. Tilanteet jotka eivät ole uhkaavia pysyvät sosiaalisen sitoutumisen reaktion rajoissa.

Tällöin yksilö hallitsee kanssakäymistä ympäristön kanssa ja kykenee muodostamaan myönteisiä kiintymyssuhteita. Jos tämä lähestymistapa osoittautuu tehottomaksi, sosiaalisen sitoutumisen järjestelmä tekee automaattisesti tilaa sympaattiselle järjestelmälle. Sympaattisen hermoston pitkäaikainen aktivoituminen johtaa mm. tilapäiseen unettomuuteen joka hoitamattomana muuttuu krooniseksi, millä on terveydelle haitallisia vaikutuksia (Kähkönen, Karila&Holmberg, 2003, 266). Jos sympaattisen hermoston taistele tai pakene-reaktio ei onnistu varmistamaan yksilön turvallisuutta, aktivoituu parasympaattisen hermoston selänpuoleinen kiertäjähermosto, joka on ihmisen hermostojärjestelmästä alkukantaisin. Selän puoleinen kiertäjähermosto laukaisee jähmettymisreaktion, jolloin ihminen pyrkii säilyttämään olemassaolonsa tekeytymällä kuolleeksi. Jähmettymisreaktio liittyy äärimmäisen aktivoituneesta hermostollisesta toiminnasta johtuvasta energia vajeesta.

Tämä energiavaje on yhteydessä mm. posttraumaattisen stressihäiriön syntymiseen (Ogden, Minton&Pain, 2008,32). Jähmettymisreaktion voidaan katsoa olevan yhtäläinen Tiinikan (2009) esittämän alistumisreaktion kanssa. Tällöin yksilö jää tilanteeseen esimerkiksi ryhmäkiinteydestä johtuen, muttei kykene kuitenkaan toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla.

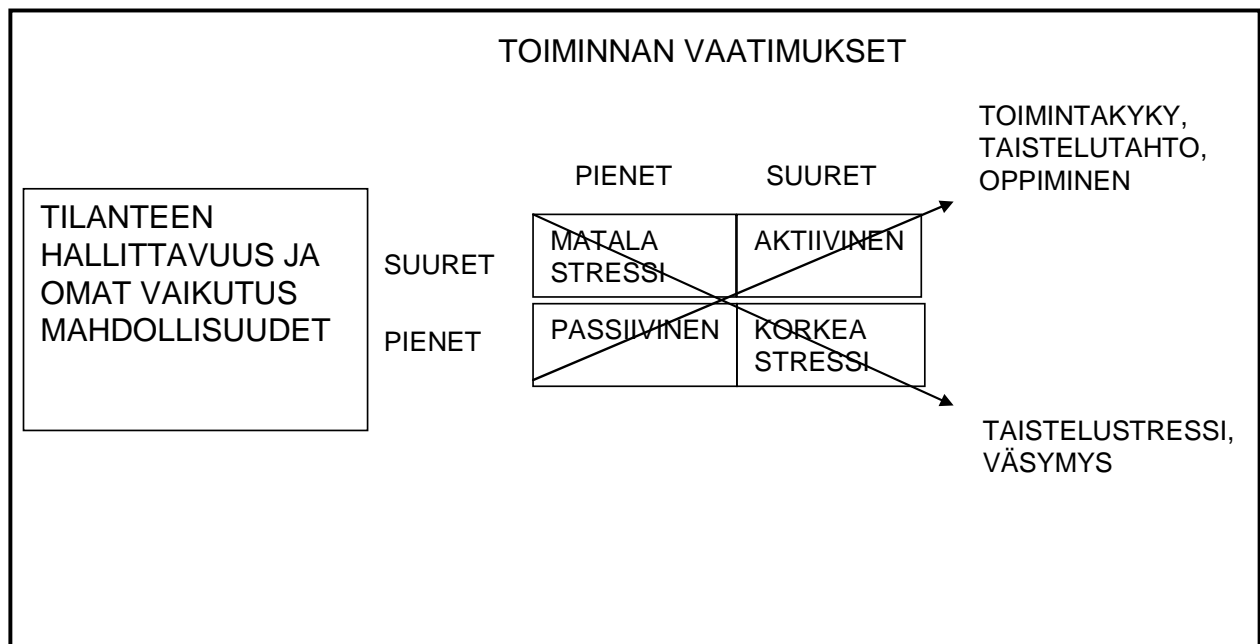
Eräs stressitutkimusta voimakkaasti määrittänyt teoria on itävaltalaispsykiatrin Hans Selye GAS-malli (GENERAL ADAPTION SYNDROME, GAS, 1936). Selye määritteli stressiin kolme eri vaihetta. Vaiheet ovat 1. Hälytys (*Alarm*), 2. Vastustus (*Resistance*) ja 3. Uupumus (*Exhaustion*). Hälytysvaiheessa keho tunnistaa mahdollisen uhkan tai haasteen ja reagoi siihen. Kehon reagoidessa koettuun uhkaan erittyy sekä adrenaliinia että kortisolia. Vastustusvaiheessa keho sopeutuu koettuun ja käynnissä olevaan uhkaavaan tilanteeseen. Sopeutuminen vaatii fyysisiä resursseja, jotka saattavat tilanteen jatkuessa pitkään loppua. Tämä johtaa kehon uupumiseen, jolloin kehon sieto- ja sopeutumiskyky ylittyy johtaen psyykkisiin ja fyysisiin vammoihin.

Toisin sanoen kohdattaessa uhkaa aivoissa syntyy monimutkainen reaktio, jossa prosessoidaan ”tieto” uhkasta ja jonka aikana käynnistyy kehon reaktio. Reaktion voimakkuuteen, hallittavuuteen ja laatuun vaikuttavat omien vaikutusmahdollisuuksien suhde koettuun uhkaan. Tällöin aivojen kuorikerros ”hälyttää” aivojen hypotalamuksen, joka säätelee useita ruumiintointoja hormonierityksen kautta (Vartiainen, 2004, 24). ”Hälytys” tapahtuu aivojen amygdalan eli manteliumakkeen reaktiosta. Manteliumake toimii aivojen pelkokeskuksena määrittäen, uhkaako vaara vai ei sekä tallentaen tietoa ja käsityksiä koetuista vaaroista ja uhkista. (Ledoux, 2000, 18). Tietoinen reagointi perustuu siis kognitiiviseen prosessiin ja tietoiseen arvioon stressitekijästä suhteessa omiin vaikutusmahdollisuuksiin, kun taas tiedostamaton reagointi tapahtuu tahdosta riippumattoman sympaattisen hermoston reaktioon. Hammarlundin (2001, 99) mukaan reaktion voimakkuus riippuu stressitekijän laadusta ja voimakkuudesta, kriisissä olevan henkilön psyykkisestä herkkyydestä sekä aiemmista traumaista. Psyykkistä reaktiota lieventävät kriisiin joutuneen psyykkinen vahvuus, koulutus sekä aiemmin koetut, jo integroidut tilanteet sekä sosiaalinen tukiverkosto (Hammarlund, 2001, 99).

Stressireaktioissa erittyviä merkittävimpiä hormoneja ovat mm. kortisoli ja adrenaliini. Kortisolia erittyy psyykkisesti, fyysisesti ja henkisesti rasittavissa tilanteissa. Tähän liittyy olennaisesti mm. homeostaasin järkkymisestä johtuneet univaikeudet, ruokahaluttomuus ja kognitiiviset häiriöt, kuten keskittymisvaikeudet. Adrenaliini puolestaan vilkastuttaa verenkiertoa ja kohottaa sydämen sykettä.

Edelleen johdannaisena uupumista edistää kehon homeostaasin järkkymisen johdosta aktivoitunut sympaattinen hermosto, joka estää kehon lepotilaan asettumista ja tasapainon saavuttamista unettomuudesta johtuen.

Tämän tutkimuksen stressinsyntymisen vuorovaikutteisesta näkökulmasta tarkasteltuna nousee potentiaalisesti stressimalliksi esiin Kasarekin stressimalli. Kasarekin mallissa kuormittumisen rinnalle nousee ikään kuin positiivisena stressinä ilmenevä kohonnut yrittämisen halu sekä mahdollisuus oppimiseen (Leskinen, 2011, 19). Kasarekin malli on esitetty alla olevassa kuvassa.



KUVA 5. Mukaelma Kasarekin stressimallista (Ks. Leskinen, 2011, 19).

Kasarekin mallissa esiintyvät rauhanturvaajan oma tulkinta voimavaroistaan suhteessa kohdatuun haasteeseen sekä niiden vaikutuksiin omaan toimintakykyyn. Etenkin stressinhallinnan koulutuksessa nousujohteisella ja tavoitteellisella koulutuksella voitaisiin saada aikaan rauhanturvaajan stressitoleranssin nousu oppimisen ja tilanteenhallinnan sekä kokemuksen kautta. Stressitoleranssin nousu vähentää stressin haitallisia vaikutuksia. Leskisen mukaelma Kasarekin mallista kuvaa hyvin yksilön toimintakyvyn sekä omien koettujen vaikutusmahdollisuuksien vaikutuksen stressin kokemiselle.

3.3.2 Operaatiostressi

Yhdysvaltalaisissa stressitutkimuksissa on useasti eroteltu erikseen termit operaatiostressi (*operational stress*) sekä taistelustressi (*combat stress*). Kuitenkaan näiden määrittelyt eivät täysin poikkea toisistaan ja termejä käytetään jopa yhtenä terminä. Esimerkiksi Yhdysvaltain armeijan kenttäohjesäännöllä FM 4-02.51 (FM8-51) linjataan toimenpiteet, joilla kontrolloidaan operaatiossa taistelu- ja operaatiostressin (Combat and Operational Stress Control, COSC) hallintaa (Department of the Army, 2006). Kyseissä asiakirjassa mainitaan taistelustressi (*combat stress reaction*, CSR) ensimmäisen kerran virallisessa Yhdysvaltain armeijan asiakirjassa. Huomattavaa on, että kyseisessä asiakirjassa combat stress (taistelustressi) korvaa termin *battle fatigue* (taisteluväsymys). Lisäksi asiakirja mainitsee termin *Operational stress reaction* (OSR, operaatiostressi) omana käsitteenään. FM8-51 (2006, 7) määrittää taistelustressin ja operaatiostressin eroksi sen, että taistelustressi syntyy taistelutilanteessa (suom.combat environment). Kuitenkin kyseinen asiakirja käyttää taistelu – ja operaatiostressistä aiheutuneita reaktioita yhteisenä käsitteenä (*Combat and Operational Stress Reaction*). Näitä termejä on käytetty jopa yhdyssanan mukaisesti, esimerkiksi *Deployment Psychology* –julkaisussa (2002,36) kyseinen ilmiö kuvataan *combat operational stress*-käsitteellä.

Tämä on asiayhteyteen liitettynä looginen lopputulema. Yhdysvaltain armeijan operaatioiden luonne poikkeaa suomalaisten operaatioiden luonteesta huomattavasti, vaikka toimittaisiinkin samassa operaatiossa, kuten tämän tutkimuksen viitekehyksessä Afganistanissa ISAF-operaatiossa. Tämä johtuu luonnollisesti Suomen ja Yhdysvaltojen erilaisesta ulko- ja puolustuspoliittisista intresseistä sekä ratkaisuista. Tästä johtuvat terminologisesti erilaiset käytännöt ja painotukset. Esimerkiksi termiä kriisinhallintaoperaatio ei juurikaan Yhdysvaltojen armeijassa käytetä, vaikka toiminnan tavoite kohdealueella olisikin samankaltainen kuin sen liittolaisilla. Suomalainen kriisinhallinta on perinteisesti painottunut passiivisempaan tarkkailuun ja partioitiin verrattuna yhdysvaltalaiseen, aktiiviseen rauhaan pakottamiseen.

Myös stressitutkimuksessa näkyy samankaltainen käsitteellinen historia, kuten esimerkiksi sodasta johtuvan stressikäsitteen määrittäminen ensimmäisestä maailmansodasta alkaen. Tuolloin määrite kranaattikauhu (*Shell Shock*) oli luonnollinen johtuen ensimmäisen maailmansodan aikaisesta sodankäynnin taktiikasta, jolloin epäsuorantulen käyttö oli hyvin keskeistä ja taistelut käytiin kiivaassa suora-ammuntatulella avoimessa maastossa. Rintamavastuussa oltiin jatkuvasti eikä raskaan henkisen kuormituksen vaikutuksia edes tunnettu.

Käsitteiden määrittelyyn takertuminen ei ole tämän tutkimuksen keskiössä eikä tarjoa stressitutkimukselle tyhjentävää saati mullistavaa lopputulosta. Tästä huolimatta on stressin ulottuvuuksien hahmottaminen valaisevaa ja suomalaisessa kriisinhallintakonseptissa sangen tarpeellista. Operaatiosta johtuva stressi on tarkoituksenmukaista erottaa myös suomalaisessa kriisinhallintakonseptissa sen dominoivasta luonteesta johtuen. Terminologisella erottelulla saavutetaan eräs merkittävä näkökulma stressinhallinnan kannalta. Trauman alkuperä on kriisinhallintaoperaation aikana ja sen kestäessä vaikea määrittää, mutta terminologisella erottelulla voidaan ennakoivasti valmistautua stressitekijöihin huomattavasti paremmin. Terminologisen erottelun merkittävin anti onkin kriisinhallintaoperaation kokonaiskuormituksen ymmärtäminen ja jakautuminen. Kun pystymme tarkemmin erottelemaan stressitekijät kriisinhallintaoperaatiossa, pystymme spesifimmin luomaan rauhanturvaajille valmiuksia niiden hallitsemiseksi. Tällöin esimerkiksi tehtäväkohtainen stressinhallintakoulutus on mahdollista valmistaa rauhanturvaajaa juuri siihen toimintaympäristöön, jossa hän tulee kriisinhallintaoperaatiossa toimimaan.

Operaatiosta johtuvan stressin voidaan katsoa kehittyvän hiljalleen yksilön altistuessa jatkuvasti stressitekijöille. Selyetä ja Kasarekia mukaillen operaatiostressi on jatkuvaa hälytys- ja sopeutumisvaihetta vallitsevien tilanteiden haastaessa rauhanturvaajan omia vaikutusmahdollisuuksia. Toisin sanoen kriisinhallintaoperaatiossa suomalainen rauhanturvaaja altistuu jatkuvasti peruselämää huomattavasti voimakkaammalle kuormitukselle. Merkittävää on, että toimialueella oltaessa ei välttämättä kyetä riittävästi purkamaan operaatiosta syntyvää stressiä riittävästi purkamaan, jolloin operaatiosta johtuva stressikuorma saattaa kasvaa hallitsemattoman suureksi. Kuitenkin suomalaisessa kriisinhallintarotaatiossa on stressinhallintaa merkittävästi tukeva verraten hyvä palvelusvapaa käytäntö. Kenties vasta etäisyyden päästä tunnisteetaan operaatiosta johtuvan stressin vaikutukset.

Haasteelliseksi stressin erottelun taistelustressistä tekee operaatiosta sekä taistelusta johtuvan stressin päällekkäisyys (vrt. Leskinen, 2011). Kriisinhallintaoperaation aikana rauhanturvaaja saattaa altistua useita kertoja myös taistelusta johtuvalle stressille. Tällöin stressin kokonaiskuormitus saattaa kasvaa lyhyessä ajassa hallitsemattomaksi laskien yksilön henkistä toimintakykyä. Operaatiostressi voidaankin osiltaan rinnastaa työperäiseen stressiin, jossa stressitekijät muodostuvat osaksi/ovat osa yksilön arkielämää.

3.3.3 Taistelustressi

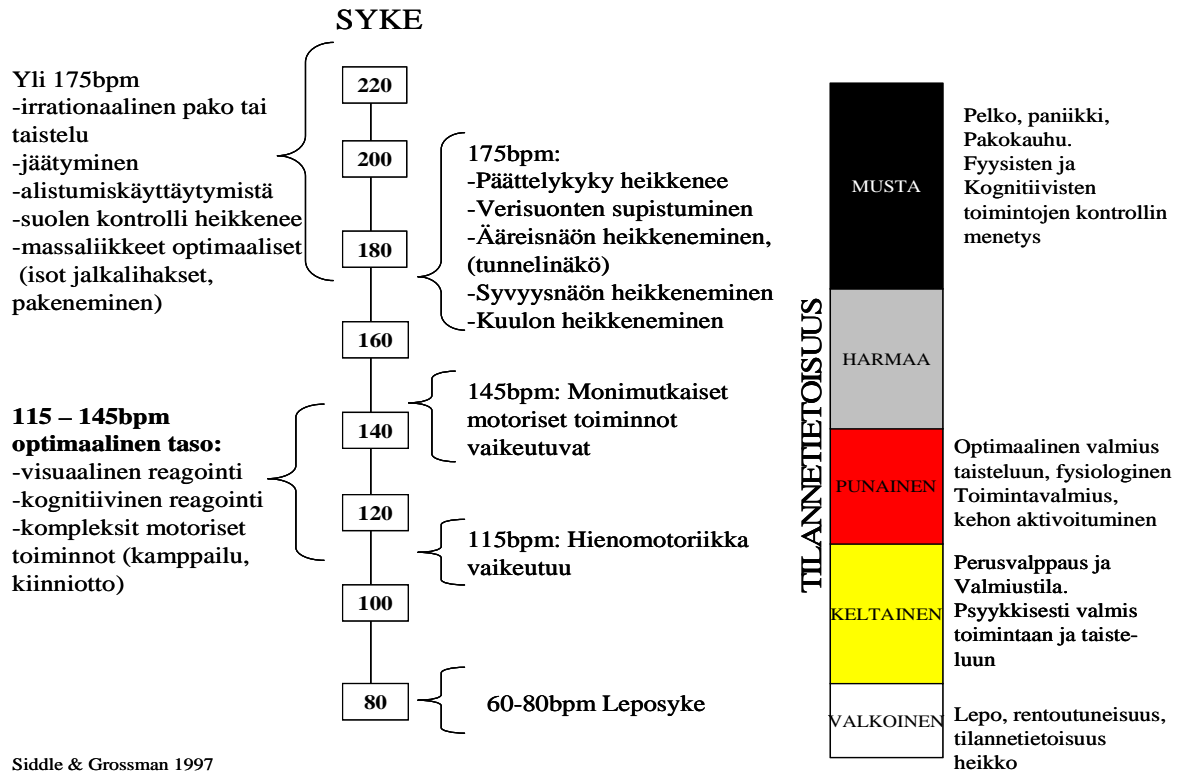
Taistelustressiä käsitteenä ei ole tyhjentävästi määritetty ja siitä onkin tarjolla useita näkemyksiä. Haasteen käsitteen määrittelylle tekee itse ilmiön hallitsemattomuus. Hallitsemattomuus johtuu reaktion emotionaalisesta ja yksilöllisestä ulottuvuudesta, joka ei ole toistettavissa. Voidaan sanoa, että jokainen reaktio taistelustressiin on erilainen, koska ihminen kehittyy altistuessaan toistuvasti stressille. Taistelustressin käsitteen määrittelyn teoria on lähes yhtä hankalaa. Sanat *taistelu* ja *stressi* edustavat eri asioita eri yhteyksissä jolloin näiden riippuvuussuhteen määrittely on erittäin vaikeaa. Taistelustressin käsitteen määrittelyssä haasteen tuo stressiteorian näkökulmasta lisäksi ajallinen ulottuvuus. Milloin taistelu voidaan katsoa alkaneeksi tai päättäneeksi? Miten taistelun synnyttämä stressi on eroteltavissa operaation/sodan synnyttämästä stressistä? Entä milloin taistelusta johtuvan stressin vaikutukset eivät enää kuormita yksilöä? Käsitteen muodostumisen historian ja alkuperän kriittinen tarkastelu on tärkeää teorian muodostamisessa ja olennainen osa tätä prosessia (Niiniluoto, 2002,153). Taistelustressi onkin mielletävä koettavaksi taisteluissa eli sodassa. Tätä kautta päästään lähemmäksi taistelustressin luonnollisempaa tulkintaa.

Terminologisesti taistelustressin määrittelyssä hankalaksi muodostuu käsitteen rajaaminen *stressi*-käsitteestä. Yhdysvaltain armeijan määrittelyn mukaan taistelustressi on yksilön sisäistä valmistautumista ulkoisen stressitekijän johdosta. Taistelustressi synnyttää fysiologisia refleksejä ulkoisen stressitekijän johdosta joko taistelemaan tai pakenemaan (Department of the Army 2003, 25–26). Ulkoisen stressitekijän on tulkittava johtuvan taisteluun liittyvistä tekijöistä. Tästä näkökulmasta taistelustressi on tulkittavissa huomattavasti fyysisemmäksi/psykofyysisemmäksi kokonaisuudeksi verrattuna operaatiostressiin. Esimerkiksi USA:n armeija määrittelee taistelustressin henkilön sisäiseksi psykofyysiseksi tapahtumaksi, valmistaen hänet selviytymään stressitekijän kanssa. Tällöin rajapintana operaatio- ja taistelustressin käsitteiden välillä toimisi välitön ja akuutti fyysinen uhka yksilön henkiselle ja/tai fyysiselle koskemattomuudelle, jolloin stressitekijänä toimii esimerkiksi tuli-isku taikka IED-isku.

Kuten aiemmin on jo mainittu, voimakas ja äkillinen stressi tunnetaan lääketieteessä akuuttina stressinä, jolla on voimakkaat, mutta yleensä muutaman päivän kestävät vaikutukset. Akuutti stressireaktio voi pitkittyessään muodostua tilapäiseksi stressihäiriöksi. Leskinen (2011) määrittelee taistelustressin kasautuvan stressin sekä traumaattisen stressin yhdistelmäksi. Pitkäkestoisessa kuormituksessa henkisen toimintakyvyn kannalta kriittiseksi muodostuu raskaimpien kokemusten käsittely ja purkaminen.

Leskisen määrittelyssä hyväksytään jako taistelun aiheuttaman stressin sekä taisteluun kuulumattoman (operaatio-)stressin välillä. Taistelustressiä aiheuttavat stressitekijät voivat olla osittain samoja kuin operaatiostressiä aiheuttavat tekijät. Olennaista stressin määrittämisessä vuorovaikutuksen näkökulmasta on stressitekijän tunnistaminen sekä ymmärrys sen syntymisestä, sen vaikuttavuudesta ja omista vaikutusmahdollisuuksista stressitekijää kohtaan. Pääsääntöisesti taistelun aiheuttama stressi on vaikutukseltaan traumaattisempaa ja välittömämpää kuin operaatiostressi. Tällöin stressireaktiot ovat vastineita taistelusta aiheutuville stressitekijöille. Taistelun synnyttämät stressitekijät ovat muista stressin lajeista poiketen psykologisten vaikutusten lisäksi myös hyvin fyysisiä. Esimerkiksi Yhdysvaltalainen määritelmä taistelustressistä tukee tätä näkökulmaa. Stressitekijöiden fyysisyys, kuten sykkeen nousu adrenaliinin erityksen johdosta, liikkuminen taistelukentällä juosten sekä ryömien, mahdollinen epäsuoratuli ja siltä suojautuminen, aseiden käyttö sekä taisteluliikkeiden kuten hyökkäyksen taikka irtautumisen suorittaminen, erottaakin taistelusta johtuvan stressin muista poikkeavaksi. Esimerkiksi työperäinen stressi poikkeaa taistelusta johtuvasta stressistä huomattavasti, vaikka osa reaktioista saattaakin olla samankaltaisia, kuten adrenaliinin kohonnut erityis sekä valmius- ja viireystilan nousu.

Alla olevassa kuvassa on esitetty taistelusta johtuvan stressin vaikutus ihmisen fysiologialle. Kuvasta on helposti todettavissa taistelusta johtuvan stressin poikkeavuus operaatiosta johtuvaan stressiin verrattuna. Tämä kuva antaa myös selviä koulutuksellisia tavoitteita stressinhallinnan näkökulmasta. Kun yksilö osaa tunnistaa oman kehonsa fyysisen ja psyykkisen reagoinnin yhteyden, kykenee tämä erilaisia stressinhallintatekniikoita hyödyntäen neutralisoimaan stressin negatiivisia vaikutuksia parantaen omaa toimintakykyään.

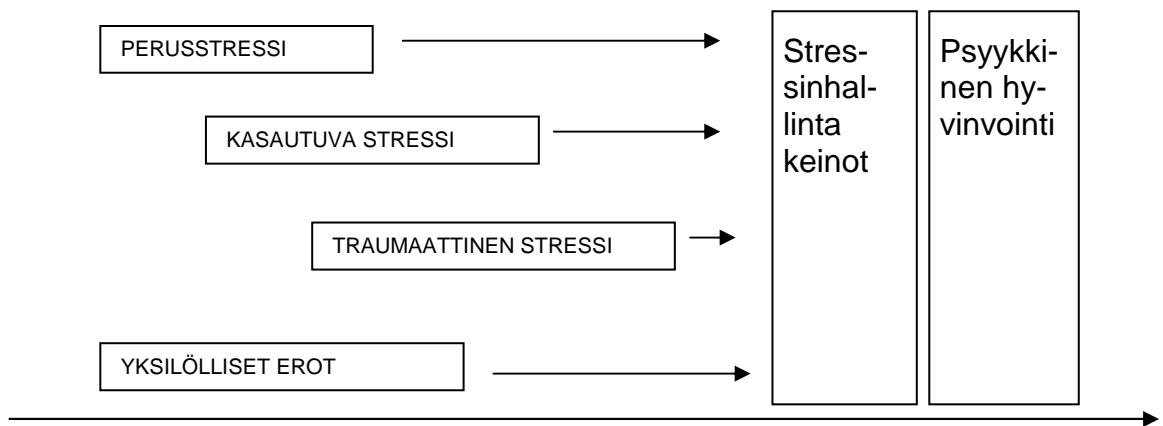


KUVA 6. TAISTELUSTRESSIN PSYKOFYYSISET VAIKUTUKSET

Taistelustressin reaktiot ovat äärimmillään erittäin primitiivisiä. Stressitekijät ovat voimakkuudeltaan niin suuria, että yksilön kyky sopeutua niihin saattaa ylittyä nopeasti. Voimakkaasti aktivoitunut hormonaalinen toiminta synnyttää niin fyysisiä, psyykkisiä kuin kognitiivisia reaktioita, jotka äärimmillään voivat johtaa yksilön toimintakyvyn hallinnan menettämiseen. Taistelustressin äärimmäiset reaktiot ovat luonteeltaan totaalisia sekä jopa fataalisia. Tyypillinen taistelusta johtuva stressireaktio on akuutti stressireaktio, joka aiheuttaa ohimeneviä ja hoidettavissa olevia oireita. Kuitenkin hoitamattomana sekä yhdessä muun kriisinhallintaoperaatiosta johtuvan stressin vaikutuksesta akuutti stressireaktio voi muuttua pysyvämmäksi stressihäiriöksi.

3.4 Kriisinhallintaoperaation psykologisen stressin kuormittavuus rauhan- turvaajan toimintakyvylle

Kriisinhallintaoperaatiossa stressiä muodostuu monessa eri ulottuvuudessa. Maanpuolustus-
korkeakoulun käyttäytymistieteen laitoksen tekemän tutkimuksen (2011) mukaan kriisinhallintaoperaatioiden kuormitustekijät voidaan määritellä niin laadullisesti kuin määrällisesti. Tutkimuksen mukaan 2000-luvun kriisinhallintaoperaatioissa stressiä muodostavia tekijöitä ovat mm. operaatioalueen poikkeuksellinen ilmasto, yksityisyyden puute, lapsisotilaiden kohtaaminen sekä oman työn merkityksellisyyden kokeminen. Tutkimuksen mukaan stressiä voi syntyä niin päivittäisestä operaatioalueella oleskelusta kuin kriisinhallintatehtävään liittyvistä operaatioista. Langin (2006, ks. Leskinen, 2011)) mukaan stressin kokonaisuuden ymmärtää muodostuvan perusstressistä, kasautuvasta stressistä ja mahdollisesta traumaattisesta stressistä sekä yksilön emotionaalisista valmiuksista. Perusstressillä tarkoitetaan arkielämän vaativissa tilanteissa syntyvää stressiä. Kasautuva stressi muodostuu jatkuvista painetilanteista, jotka ovat ajallisesti pitkiä tai erityisen vaativia. Traumaattinen stressi syntyy äkillisessä ja järkyttävässä tilanteessa, jossa yksilö joutuu uhkan kohteeksi. Alla on esitetty kaavio kokonaisstressin muodostumisesta (Leskinen, 2011).

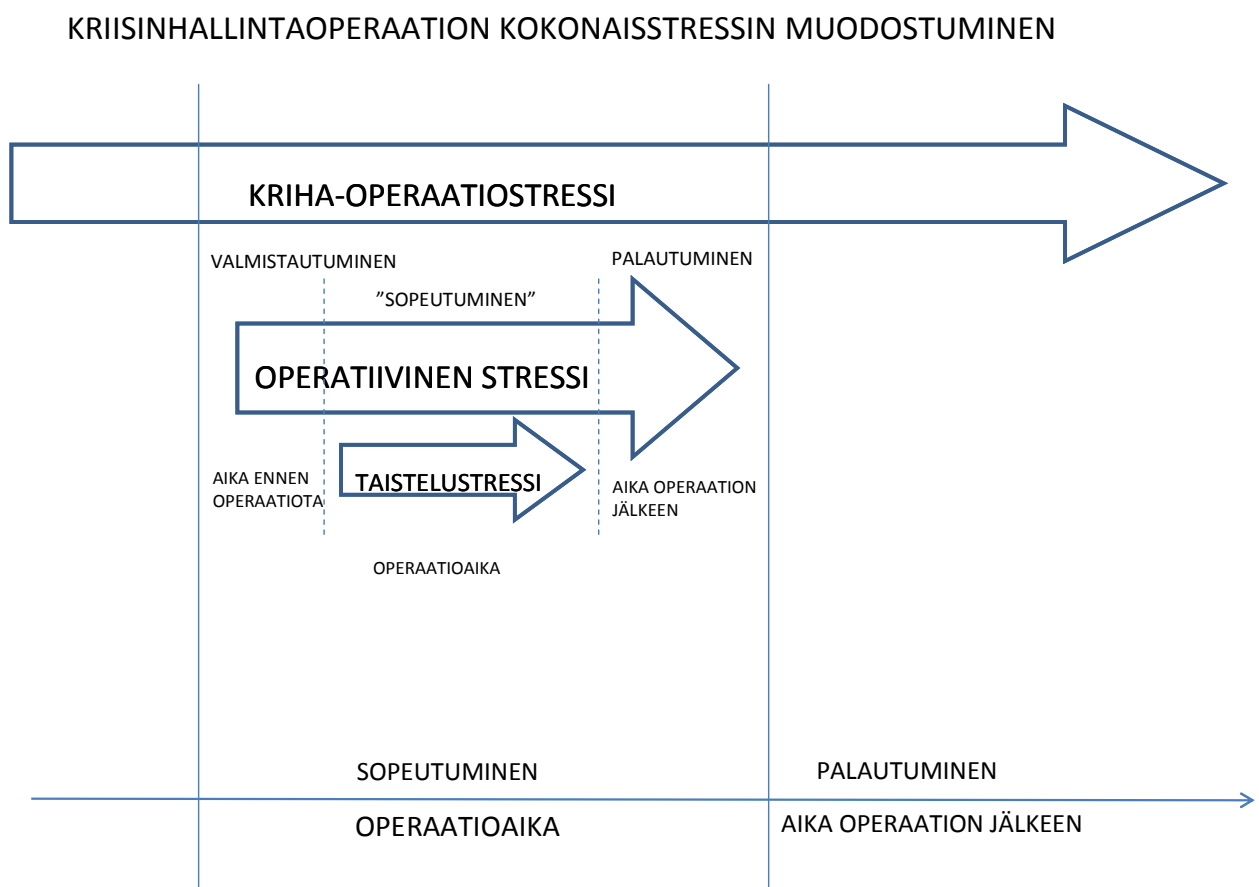


KUVA 7. STRESSIN MUODOSTUMISEN OSA-ALUEET

Leskinen (2011) määrittää niin ikään taistelustressin muodostuvaksi kasautuvan sekä traumaattisen stressin yhdistelmästä. Lisäksi, kuten aiemmin todettiin, rauhanturvaajaa kuormittaa hyvin laaja stressitekijöiden kirjo kriisinhallintaoperaatiossa, jolloin psykologinen stressi kuormittaa niin ajallisesti, laadullisesti kuin voimakkuudeltaankin hyvin vaihtelevasti. Toisin sanoen rauhanturvaajaa voi kuormittaa samanaikaisesti niin työperäinen stressi, taistelusta johtuva stressi sekä operaatioalueella olosta johtuva stressi.

Edelleen viitaten *Rauhanturvaajien psykososiaalinen hyvinvointi*-tutkimukseen (2011), stressin lyhyt- ja pitkäaikaiseen vaikutukseen vaikuttavat yhtälailla niin rauhanturvaajan psyykkiset valmiudet, elämäntilanne ennen operaatioon lähtöä sekä tulevaisuus operaation jälkeen kuin itse operaatiossa olo. On muistettava, että vaikka kriisinhallintaoperaatiot ovat toisistaan poikkeavia niin luonteiltaan kuin vaatimuksiltaan, on toisistaan poikkeavissa operaatioissa havaittavissa kuitenkin myös samankaltaisia kuormitustekijöitä (Leskinen, 2011, 15). Kuormitustekijöiden luonne saattaa muuttua myös operaation eri vaiheissa.

Alla olevassa kaaviossa on esitetty operaatio- sekä taistelustressin suhde ja vaikuttavuus osan kokonaisstressiä kriisinhallintaoperaatiossa.



KUVA 8. KRIISINHALLINTAOPERAATION KOKONAISSTRESSIN MUODOSTUMINEN

Yllä esitetty kaavio on Langin, Hans Selyen GAS-mallin sekä Leskisen määritteen synteesi, jossa kuvataan viitekehyksen mukainen kriisinhallintaoperaation kokonaiskuormitus rauhanturvaajalle.

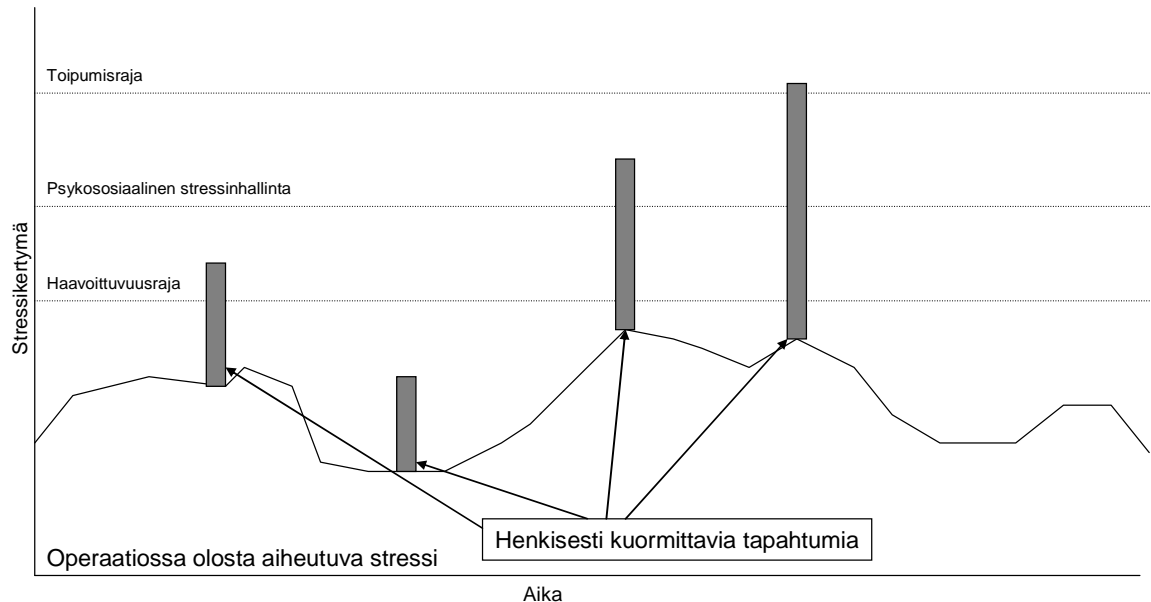
Se koostuu sekä operaatiosta johtuvista että taistelusta johtuvista stressitekijöistä. On huomattava, että kriisinhallintaoperaatiosta johtuva stressi vaikuttaa yksilöön jo ennen koulutus- ja valintatilaisuuden alkua. Viitaten *Rauhanturvaajien psykososiaalinen hyvinvointi*-julkaisuun, jossa operaatiota edeltävän ajan kuormitus määrittää myös operaation jälkeisen kuormituksen voimakkuutta, on tämä rauhanturvaajan kokonaisstressin kannalta merkittävä tekijä. Tällöin ei voida puhua vielä taistelustressistä käsitteen tarkan määritteen mukaan. Voihan olla, että koko operaatiossa rauhanturvaaja ei edes koe varsinaista taistelustressiä operaation luonteesta tai rauhanturvaajan tehtävästä johtuen. Esimerkiksi EUFOR-operaatio Bosniassa vuosina 2005–2006 oli hyvin rauhallinen jolloin mm. liikkuminen siviilivarusteissa operaatioalueella rauhanturvaajan vapaa-ajalla oli sallittua. Kuitenkin operaatiossa olo kuormitti rauhanturvaajia muilla tavoin, esimerkiksi kotiasioiden, turhautuneisuuden taikka sosiaalisten ongelmien muodossa.

Tutkimuksissa rauhanturvaoperaation aikaisesta henkisestä kuormittavuudesta ja sen yhteydestä operaation jälkeiseen hyvinvointiin on saatu osittain ristiriitaista tietoa. Kosovossa palvelleiden yhdysvaltalaisen rauhanturvaajien operaation aikaisia kokemuksia ja operaation jälkeistä hyvinvointia koskeva tutkimus osoitti, että operaatiokokemuksen olivat yhteydessä operaation jälkeiseen hyvinvointiin. Rauhanturvaajien psykososiaalinen hyvinvointi-julkaisussa esiteltiin myös toisen suuntainen tutkimuslinja, jossa rauhanturvapalvelusta edeltävällä ajalla koetulla perusstressillä oli vahva yhteys operaation jälkeisen hyvinvoinnin ennustamiseen. Tutkimuksissa on myös huomattu (Lang, 2006) ennen operaatiota koetun perusstressin ja operaation aikana koetun stressin kuormitus. Erityisesti siviili- ja työelämän muodostama stressi vaikutti operaation jälkeisen stressin kuormitukseen.

Suomalaisessa kriisinhallinta käytännössä on stressinhallinnan kannalta Yhdysvaltalaisista käytäntöön verrattuna eräs merkittävä ero. Suomalaisessa kriisinhallintaoperaation rotaatiolla on käytössä verraten hyvä palvelusvapaa järjestelmä, jollaista ei Yhdysvaltaisilla rauhanturvaajilla ole käytössä. Palvelusvapaat mahdollistavat operaatioalueella kasautuneen stressin purkamisen sekä henkilökohtaisten asioiden hoidon kotimaassa. Palvelusvapaat täten vaikuttavat enemmän positiivisesti kuin negatiivisesti yksilölliseen stressinhallintaan. Palvelusvapaa käytäntö jatkuu myös välittömästi operaatiosta kotiuduttaessa, jolloin rauhanturvaajilla on kriisinhallintapalvelukseen kuuluvaa palvelusvapaata ennen kriisinhallintaoperaation palvelusuhteen virallista päättymistä. Operaation jälkeinen palvelusvapaa sekä itse operaatioon sitoutuminen päättyy kotiuttamiskoulutukseen, jossa käsitellään rauhanturvaajien siviilielämään palaamista sekä puretaan mahdollisia operaation aikaisia henkisesti kuormittavia tilanteita.

Vaativammassa operaatiossa kuten ISAF-operaatiossa Afganistanissa rauhanturvaajia kuormittavat samankaltaiset stressitekijät itse operaatiossa olon suhteen kuin EUFOR-operaatiossa Bosniassa. Lisäksi operaation alueen epävakaudesta johtuen erilaiset väkivaltaisuuudet toimialueella suoritettavien operaatioiden aikana olivat mahdollisia tai jopa todennäköisiä. Tällöin voidaan katsoa rauhanturvaajia kuormittaneen operaatiosta johtuvan stressin lisäksi myös taistelusta johtuvat stressitekijät. Tällöin rauhanturvaajat joutuvat voimakkaamman stressaavan kuormituksen alaiseksi tiedostetusta uhkasta johtuen. Näin ollen taistelusta johtuva stressi kuormittaa rauhanturvaajia jo ennen tukikohdasta poistumista jolloin alkaa stressiin reagointi eli hälytysvaihe (*Alarm Reaction Stage, GAS*). Tiedostetun uhkan toimiessa stressitekijänä syntyy rauhanturvaajassa reaktio stressitekijään sopeutumiseksi. Hälytysvaiheen jälkeen alkaa sopeutumisvaihe, jossa rauhanturvaajan keho ja mieli sopeutuvat koettuun uhkaan. Sopeutusvaiheen aikana stressitaso voi laskea jopa lähtökohtatasoa matalammalle tasolle johtuen mm. rauhanturvaajan aiemmista kokemuksista, saadusta koulutuksesta sekä valmistautumis- ja vaikutusmahdollisuuksista. Operaation jälkeen stressi laukeaa ja kuormitus laskee alkuperäiselle tasolle. Näitä operaatiostressin sisällä tapahtuvia voimakkaampia ja lyhyempi kestoisia kuormituspiikkejä voi kriisinhallintaoperaation aikana olla useita. Tällöin kriisinhallintaoperaation kokonaiskuormituksen voidaan katsoa koostuvan edellä mainituista kahdesta eri ulottuvuudesta, operaatio- sekä taistelustressitekijöistä. Tästä johtuen stressinhallinnalla on kyettävä vaikuttamaan stressikuormituksen kaikkiin ulottuvuuksiin kokonaiskuormituksen hallitsemiseksi.

Alla esitetyssä haavoittuvuus-stressi-mallista mukailussa mallissa kuvataan stressin vaikutus yksilön haavoittuvuuteen sekä stressitekijöiden yhteisvaikutus. Psykkiset oireet tulevat taikka vahvistuvat silloin kun tämä yhteisvaikutus ylittää yksilön haavoittuvuusrajan eli biopsykososiaalisen sopeutumiskyvyn. Vaikutus laukaisee rauhanturvaajassa yksilöllisen käyttäytymisvasteen, johon hänellä on alttius ja hän saa psyykkisiä sairausoireita. Alttius voi olla perinnöllistä, kokemusperäistä taikka näiden yhdistelmä. Yhtälailla sairastumisen stressitekijät ovat yhtä yksilöllisiä. Yksilön stressikertymä vaihtelee kertyneen perusstressin, kasautuvan stressin sekä traumaattisen stressin yhteisvaikutuksen mukaan yksilöllisesti (Toivio&Nordling,2008,190; Leskinen, 2011,20).



KUVA 9. Haavoittuvuus-stressimalli (Nordling&Toivio, 2008, 190).

3.4.1 Stressihäiriöt

Voimakkaalle stressille altistuminen saattaa aiheuttaa rauhanturvaajassa erilaisia stressireaktioita. Reaktiot vaihtelevat voimakkuuksiltaan ja vaikutuksiltaan. Stressivaikutuksen pitkittyessä reaktio muuttuu stressihäiriöksi. Traumaattiset tilanteet aiheuttavat toisin sanoen kahdenlaisia seuraamuksia, stressireaktioita sekä stressihäiriöitä. Stressireaktiot ovat normaaleita ilmiöitä traumaattisissa tilanteissa. Niiden tehtävänä on estää ahdistavien mielikuvien pääsy tietoisuuteen (Duodecim, 2011). Traumaattisessa tapahtumassa saattaa kehittyä yksilölle akuutti stressireaktio (ICD-10-koodi, F43.0). Akuutin stressireaktion oireita ovat mm. turtuminen, irrallisuuden tunne, tunnereaktioiden puuttuminen, vähentynyt tietoisuus ympäristöstä (putkinäkö, kuuloalennamat) sekä ympäristön vieraaksi kokeminen. Akuutin stressireaktion oireet kestävät vähintään 2 päivää ja korkeintaan 4 viikkoa (Duodecim, 2011).

Akuutin stressihäiriön oirekuvaan kuuluu mm. traumaattisen tilanteen uudelleen kokemisena joko muisti- tai mielikuvina tai painajaisina, unettomuus, ahdistuneisuus, lisääntynyt varuillaanolo sekä traumaattiseen tilanteeseen liittyvien asioiden käsittelyn välttäminen. Akuutti stressihäiriö kehittyy sitä todennäköisemmin, mitä järkyttävämpi tapahtuma on ollut. Esimerkiksi tavanomaisen onnettomuuden jälkeen oirekuva kehittyy 10-60 prosentille aikuisista. Aikaisemmat traumaattiset kokemukset sekä yleinen ahdistusherkyys lisäävät äkillisen stressireaktion todennäköisyyttä (Duodecim, 2011). Akuutti stressihäiriö menee yleensä ohi itsestään. Stressihäiriötä hoidetaan joko jälkipuinnein, rentoutusharjoittein taikka tarvittaessa lääkehoidolla.

Jos akuutin stressihäiriön oireet kestävät yli 4 viikkoa, on kyse traumaperäisestä stressihäiriöstä (ICD-10-koodi, F). Traumaperäisen stressihäiriön oireista voidaan Duodecim (2011) mukaan erottaa kolme pääryhmää: 1. traumaattinen tapahtuma koetaan uudelleen, 2. traumaattisesta tapahtumasta muistuttavat mielikuvat tai asiat aiheuttavat voimakasta ahdistusta ja 3. autonomisen hermoston aktivoituminen aiheuttaa ruumiillisia oireita. Pääsääntöisesti henkilö pyrkii välttämään tapahtumasta muistuttavia asioita torjuen ne tietoisuudestaan. Tämä voi johtaa tunteiden ilmaisun kaventumiseen sekä sosiaaliseen eristäytymiseen.

Traumaperäinen stressihäiriö ilmenee yleensä kolme kuukautta tapahtuman jälkeen. Huomattavaa on, että tätä ennen on ilmennyt akuutin stressihäiriön oireita. Oireet voivat ilmetä myös huomattavasti myöhemminkin. Esimerkiksi jokin traumaattiseen tapahtumaan liittyvä ilmiö voi laukaista stressihäiriön vuosienkin kuluttua. Traumaperäisen stressihäiriön oireiden lievittämiseksi on tärkeää saada uhri rauhoittumaan sekä lisätä tämän turvallisuuden tunnetta. Akuuttina hoitona lepo sekä konkreettinen auttaminen (ml. mahdolliset fyysiset vammat) ovat avainasemassa. Oireiden osalta on ymmärrettävä, että oireet ovat riippumattomia yksilön tahdonalaisesta toiminnasta. Oireet syntyvät samalla mekanismilla kuin itse traumaattisessa tapahtumassa muistojen taikka muun ilmiön ollessa synnyttävänä tekijänä. Yleensä oireet lieviytyvät ja häviävät muutamassa kuukaudessa (Duodecim, 2011).

3.5 Stressinhallinta

Stressinhallintakeinoja on lukuisia, jotka luonnollisesti vaihtelevat yksilöllisesti. Pääsääntöisesti stressinhallinnan päämääränä on saada negatiivinen stressi hallintaan ja parantaa tätä kautta elämänlaatua. Yleisellä tasolla stressistä voidaankin todeta, että stressiin liittyvät kielteiset kokemukset ovat haitallisia elämänlaadulle sekä yksilön hyvinvoinnille (Toivio&Nordling, 2008,191). Stressinhallinnan ensimmäinen ja tärkein askel onkin ymmärtää ja hyväksyä stressin läsnäolo ja sen vaikutus omaan hyvinvointiin sekä toimintakykyyn. Stressinhallinnalla on yhtäältä lukuisia hyvinvointiin ja terveyteen positiivisesti vaikuttavia ilmiöitä, toisaalta pitkittyneen stressin myötä terveydelle haitallinen riskikäyttäytyminen lisääntyy esimerkiksi tupakoinnin ja alkoholin käytön muodossa. Tutkimustulosten mukaan (Toivio&Nordling, 2008, 191) stressille erityisen herkkiä fysiologisia järjestelmiä ovat sydän- ja verisuonijärjestelmä, umpieritysjärjestelmä, gastrointestinaalinen toiminta sekä immuunijärjestelmä. Stressikertymän vaikutuksia myös psyykkisten sairauksien syntymiseen on havaittu mm. skitsofrenian osalta (Toivio&Nordling, 2008, 191).

Stressin aiheuttajan tiedostaminen on tärkeä askel, jotta stressiä pystyy käsittelemään eikä joudu sen uhriksi (Hammarlund, 182, 2001). Stressireaktioiden kieltäminen ja jopa salaaminen vain lisää stressiä jolloin se alentaa sekä omaa toimintakykyä että joukon suorituskkyä. Kaikelle stressinhallinnalle yhteistä on stressitekijä, joka kuormittaa yksilöä vaikuttaen tämän toimintakykyyn. Luonnollisesti on ymmärrettävä, että kriisinhallinta toimintaympäristönä sisältää arkielämästä poikkeavia stressitekijöitä. Vaikka stressitekijät ovat osaltaan erilaisia kriisinhallintaoperaatiossa kuin kotimaassa, voidaan niihin vaikuttaa samankaltaisilla stressinhallintakeinoilla. Terveellisillä elämäntavoilla, liikunnalla, hyvällä sosiaalisella ympäristöllä ja ravitsevalla ruualla ehkäistään jo suuri osa arkistressistä niin kotimaan työelämässä kuin kriisinhallintaoperaatiossa (Mastroianni, Palmer, Penetar&Tepe, 2011, 82). Kuitenkin kriisinhallintaoperaation poikkeavat stressitekijät saattavat aiheuttaa rauhanturvaajalle vakavia henkilökohtaisia sekä sosiaalisia ongelmia. Tutkimusten mukaan stressin kielteisiä vaikutuksia voidaan ennalta ehkäistä mm. lisäämällä sosiaalista tukea, vahvistamalla henkilökohtaista kontrollia sekä vahvistamalla haasteellisuutta, kohentamalla fyysistä kuntoa sekä valmistautumalla ennakolta stressaaviin tilanteisiin (Toivio&Nordling, 2008,192).

Kuten johdannossa mainittiin, ihmisen reaktiot äärimmäisissä tilanteissa havaittiin ensimmäisessä maailmansodassa. Toisen maailmansodan aikana sekä psykologiassa että psykiatriassa kiinnostuttiin vakavammin näin äärimmäisten olosuhteiden synnyttämiin ihmisen reaktioihin (Saari, 17, 2000). Tästä alkaen ihmisten välitöntä sekä pitkäkestoista reagointia järkyttäviin tapahtumiin on järjestelmällisesti tutkittu ja kehitetty. Saaren (17, 2000) tätä psykologisen tutkimuksen suuntausta kutsutaan *katastrofipsykologiaksi*. Vuonna 1991 Suomessa perustettiin työryhmä, jonka tehtävänä oli laatia ehdotus katastrofipsykologisen toimintamallin organisoinnista Suomessa. Työryhmään kuului henkilöitä mm. Pääesikunnasta, Poliisiopistosta (nyk. Poliisiammattikorkeakoulu), Finnairilta sekä Suomen Punaisesta Rististä (Saari, 18, 2000). Huomioitavaa katastrofipsykologisessa ajattelussa on se, että ulkoinen tapahtuma katsotaan toiminnan käynnistäväksi tekijäksi jolloin katastrofipsykologinen työ on parhaimmillaan (Saari, 22, 2000). Toisin sanoen tällä ajattelumallilla ei ole suoranaisia ennakoivia vaikutuksia stressinhallinnalle, mutta katastrofipsykologinen näkökulma antaa erittäin paljon traumaattisen tilanteen jälkihoidon tarkastelulle sekä suunnittelulle.

Niin stressi- kuin stressinhallinnan tutkimusta on haitannut tai hidastanut armeijoiden epäselvä käsitys itse *stressi* käsitteestä. Stressi(ä) käsitteenä on liitetty niin sairauksiin kuin sairaute-na, psykoanalyttisen paradigman kautta epänormaaliin käyttäytymiseen kuin tarkoittamaan lähes mitä tahansa kuormittavaa tekijää (Driskell, Salas, Johnston & Wollert, *Performance under stress*, 2008, 271). Tämän tutkimuksen viitekehyksen mukaan stressinhallinnan tavoite on säilyttää yksilön toimintakyky stressaavissa tilanteissa sekä ehkäistä stressin välittömien ja myöhempien reaktioiden vaikutusta. Stressinhallinnan tavoite on toisin sanoen yksilön näkökulmasta kaksijakoinen: 1. säilyttää fyysinen toimintakyky ja 2. säilyttää henkinen toimintakyky. Fyysisen toimintakyvyn säilymiseen voidaan vaikuttaa riittävällä ja todennukaisella toistokoulutuksella, jolla saadaan toimintamallit vaistonvaraisiksi ja automaattisiksi toiminnoiksi paineen alla. Henkisen toimintakyvyn säilymiseen voidaan vaikuttaa yhtä lailla koulutuksella, jolla lisätään yksilön ymmärrystä stressitekijöistä, -reaktioista ja -häiriöistä, sekä kehitetään luottamusta niin omaa kuin joukon toimintaa, käytettävää kalustoa ja toimintamalleja kohtaan. Luottamusta tärkeämpi stressiä ehkäisevä elementti on yksilön henkinen valmistautuminen tulevan tehtävän haasteisiin ja uhkiin sekä positiivisen ja tavoitehakuksen ajattelun kehittäminen. Henkisen toimintakyvyn kannalta on ensiarvoisen tärkeää pohtia oman tehtävän tarkoituksenmukaisuuden sekä vaikutusmahdollisuuksien suhde mahdollisiin uhkiin ja vaaroihin.

Stressinhallinnan tavoite on antaa rauhanturvaajille valmiuksia pitää ensinnäkin kriisinhallintaoperaation kokonaiskuormitus Falloon ja Faddenin henkilökohtaisen biopsykososiaalisen sopeutumiskyvyn alapuolella ja toiseksi estää pitkäkestoisten stressioireiden syntymistä. Tähän pyritään yksilön näkökulmasta ymmärtämällä stressinsyntymekanismi sekä stressitekijät ja reaktiot itsessä ja muissa, ymmärtämällä stressistä aiheutuvat lyhyt- ja pitkäkestoiset häiriöt sekä osaamalla antaa henkistä ensiapua traumaattisen tapahtuman jälkeen. Organisaatiollisten kriisitukiryhmien tulee saada valmiuksia stressiteorian ymmärtämisen lisäksi toimialueen sekä kriisinhallintaoperaation kokonaiskuormituksen hallitsemiseen. Kriisitukiryhmän koulutus tähtää stressinhallinnan johtamiseen sekä koordinointiin organisaatiollisella tasolla, henkisen kuormituksen arviointiin ja operatiivisten tehtävien analysointiin.

Stressinhallintakeinot voidaan jakaa pääsääntöisesti kahteen kokonaisuuteen: **ongelmakeskeisiin** ja **tunnekeskeisiin hallintakeinoihin**. Ongelmakeskeisillä hallintakeinoilla vaikutetaan stressitekijään ja tunnekeskeisillä hallintakeinoilla pyritään muuttamaan haitallisiksi koettuja tuntemuksia eli stressireaktioita (Toivio & Nordling, 2008, 191).

Toivio&Nordlingin (2008) mukaan ongelmakeskeisiä hallintakeinoja ovat:

- häiriötekijöiden poistaminen
- omien taitojen parantaminen (stressihallinta- ja tst-tekniset taidot)
- turvautuminen muiden apuun ja neuvojen pyytäminen
- tilanteiden kohtaaminen (tietoinen parempien taitojen harjoittelu)
- itsekontrolli (elämäntyylin ja elintapojen muutos)
- periksiantamattomuus

Tunnekeskeisiä hallintakeinoja ovat:

- uuden näkökulman löytäminen tilanteeseen (positiivinen ajattelu)
- oman tilanteen vertaaminen muiden tilanteisiin
- huumorin käyttö
- vähätteleminen
- stressiä aiheuttavien tilanteiden välttäminen
- ”päivä kerrallaan”-asenne
- hetkellisesti auttavien keinojen käyttäminen

Koulutusohjelman tulee näin ollen valmistaa yksilöä ja joukkoa ennakoivasti ja käytännöllisesti. Ajallisesti koulutusohjelman tulisi antaa stressinhallintavalmiuksia kolmessa ajallisessa ulottuvuudessa, ennen taistelua, taistelun aikana sekä taistelun jälkeen. Etenkin taistelustressin osalta on kyettävä nimenomaan ennakoimaan, tunnistamaan ja hoitamaan stressistä aiheutuvia tekijöitä (Nash 2007).

Stressinhallintaan on olemassa lukuisia erilaisia käytännöllisiä sovelluksia. Tähän tutkimukseen valittiin kolme erilaista mallia. Mallit ovat toisistaan poikkeavia, jotta stressinhallinnan koulutuksen toteuttamiseen saataisiin laaja näkemys eri lähestymiskulmista. Mallit on esitelty yksityiskohtaisemmin liitteissä. Vaihtoehtojen valintaan vaikutti mallien sovellettavuus ja realistinen käytettävyys suomalaisessa kriisinhallintakonseptissa. Toinen valintaan vaikuttava tekijä oli tutkimuksen viitekehys, jonka rakenteen mukaan tutkimus on toteutettu.

Näiden summana yhdistyivät niin tutkimuksen näkökulmat ja tavoitteet kuin stressinhallinnan koulutusohjelman sovellettavuuden reunaehdot kriisinhallintaoperaation koulutus- ja valintatilausudessa. Tarkastelun tavoitteena oli muodostaa mahdollisimman käyttökelpoinen kokonaisuus käyttökelpoisen mallin rakentamiseksi.

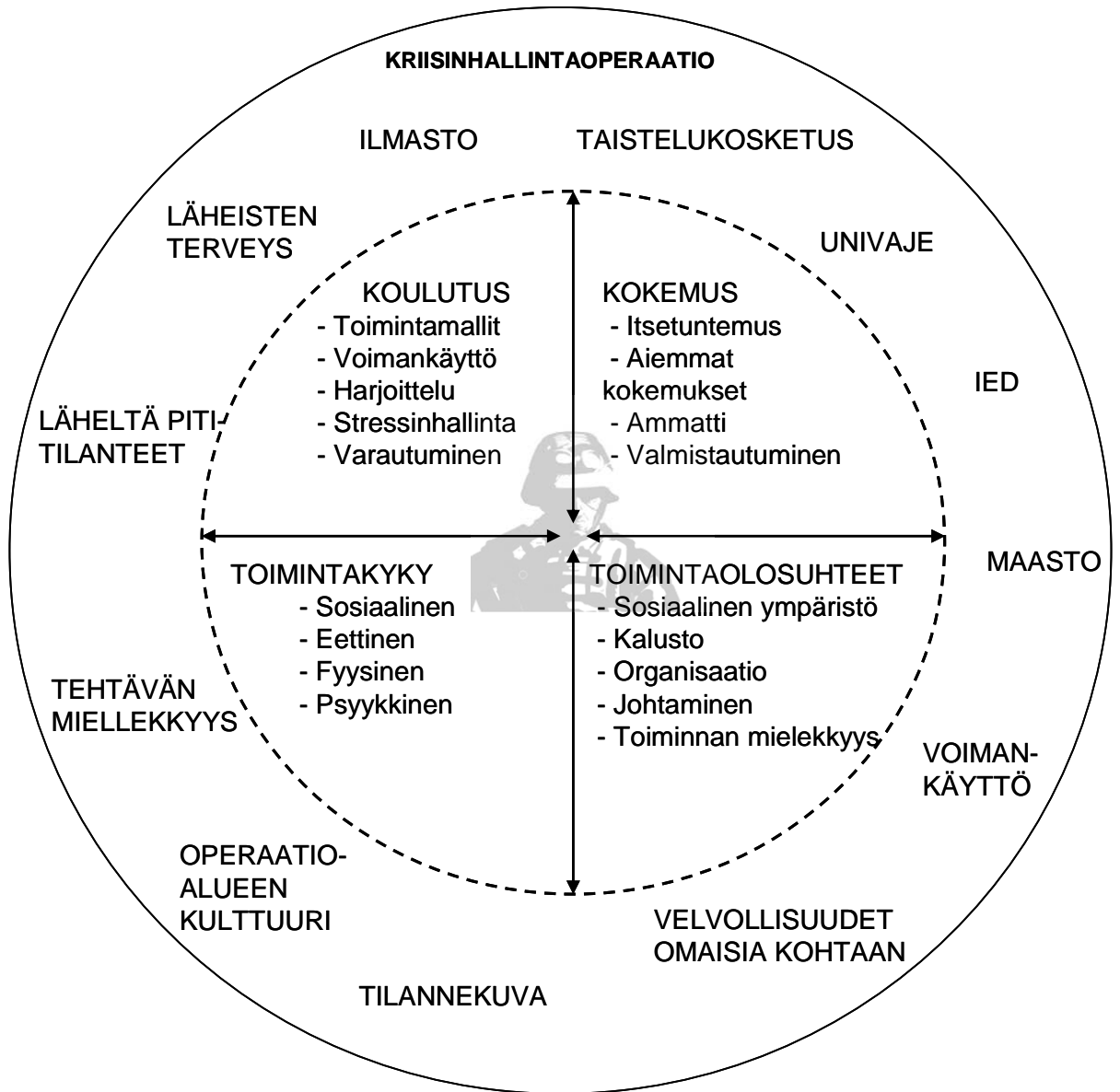
Stressinhallintaan voidaan tarkastelujen koulutusohjelmien perusteella kouluttaa joko reagoivia tai ennakoivia valmiuksia. Reagoivilla valmiuksilla tarkoitetaan stressireaktioon vaikuttavia hallintakeinoja, kuten esimerkiksi sykettä tasaavalla hengitystekniikalla tai jännitystä laukaisevilla lihasrentoutusharjoitteilla. Näitä menetelmiä nousi esille yhdysvaltain merijalkaväen koulutusohjelmassa. Stressiä ennakoivia valmiuksia tarjosi Stress Exposure Trainig, minkä idea on tuoda koulutuksessa esille todennäköisiä stressaavia tilanteita. Koulutettavissa tilanteissa käsitellään tilanteen muodostamat erilaiset stressitekijät kuten esimerkiksi kuumuus, tärinä ja epätietoisuus. Stressitekijöihin koulutetaan reagoivia hallintakeinoja, kuten hengitysharjoitteita. Tämän niin sanotun tilannelähtöisen lähestymistavan vahvuus on kyky muodostaa koulutettaville ymmärrys todennäköisesti kohdattavista stressitekijöistä jo koulutusvaiheessa ja antaa mahdollisuus toimia niiden vaikutusten alaisuudessa kontrolloiduissa olosuhteissa.

4 TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen viitekehysten muodostavat sotilaalliset kriisinhallintaoperaatiot, joihin Suomi lähettää ja on lähettänyt rauhanturvaajia. Yleistettävyydeltään kriisinhallintaoperaatio on viitekehystenä käsitteellisesti laaja. Tällä asetelmalla pyritään tulosten osalta irti liian tapauskohtaisesta tutkimuksesta, jossa tutkimuksen käytettävyys ja validiteetti kasvaisi kattavamaksi. Toisaalta, kriisinhallintaoperaatiot ovat kaikki toisistaan poikkeavia eikä yksityiskohtaisen tarkkaan määrittelyyn ole tarkoituksenmukaista tutkimuksen kannalta ryhtyä. Suomi voi osallistua YK:n, Euroopan turvallisuus- ja yhteistyöjärjestön (ETYJ), Euroopan unionin (EU) taikka muun kansainvälisen järjestön tai maaryhmän toimeenpanemaan operaatioon (Laki sotilaallisesta kriisinhallinnasta, 2006).

Tutkimuksen viitekehysten keskiössä on kriisinhallintaoperaatiossa toimiva rauhanturvaaja. Rauhanturvaajalla tarkoitetaan Puolustusvoimiin kuuluvaa kriisinhallintapalvelussitoumuksen tehnyttä ja kriisinhallintaorganisaatioon kuuluvaa reserviläistä tai palkattuun henkilöstöön kuuluvaa sotilasta. Rauhanturvaajaa ei ole rajattu kuuluvaksi henkilöstöryhmältään reserviläiseksi tai kantahenkilökuntaan. Henkilöstöryhmän rajaamattomuus niin ikään palvelee tutkimuksen käytettävyyttä kriisinhallintakoulutuksen kehittämisessä. Toki on luonnollista, että Puolustusvoimien palkattuun henkilökuntaan kuuluvalla on lähtökohtaisesti paremmat edellytykset toimia kriisinhallintaoperaatioissa kuin reserviläisellä. Kriisinhallintatehtävissä tätä kompensoidaan osoittamalla palkatulle henkilökunnalle reserviläisiin verrattuna haastavammat tehtävät.

Tutkimuksen empiirinen aineisto on kerätty ISAF-operaatiosta Afganistanista. ISAF-operaatio on yksi vaativimmista kriisinhallintaoperaatioista, johon Suomi on osallistunut. ISAF-operaation toimintaympäristö on erittäin haastava ja lähes sodankaltainen. Afganistanissa palvelevat rauhanturvaajat kokevat kriisinhallintaoperaation henkisen kuormittavuuden koko kirjjon aseellisen uhkan ollessa korostunutta. Tästä johtuen ISAF-operaatio on hedelmällinen rauhanturvaajien stressitutkimukselle antaen runsaasti lisää näkemyksiä rauhallisempiin operaatioihin verrattuna. Toisekseen tätä tutkimusta tehdessä ei toista rauhanturvaajien lukumäärällisesti yhtä suurta operaatiota Suomen osalta ollut käynnissä.



KUVA 10. TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tutkimuksen viitekehysten ulkokehällä on kriisinhallintaoperaation muodostama toimintaympäristö, jonka keskiössä toimii suomalainen rauhanturvaaja. Kriisinhallintaoperaatiot ovat muuttuneet sitten 1950-luvun, jolloin Suomi osallistui ensimmäisen kerran rauhanturvaoperaatioon Suezillä. Käsitteellisestikin perinteisestä rauhanturvaamisesta on siirrytty kokonaisvaltaiseen kriisinhallintaan. Kriisinhallintaoperaatio toimintaympäristönä on aina fyysiseltä ja psyykkiseltä kuormitukseltaan poikkeuksellinen verrattuna rauhanturvaajien siviilielämään tai rauhanajan sotaharjoituksiin. Ulkokehällä on kuvattu muutamia 2000-luvun kriisinhallintaoperaatioille ominaisia stressitekijöitä ja ärsykeitä.

Viitekehysten keskiöön on kuvattu rauhanturvaaja, joka altistuu ulkokehällä kuvatuille ärsykeille toimiessaan kriisinhallintaoperaation toimintaympäristössä. Ärsykkeet kuormittavat rauhanturvaajaa niin psyykkisesti kuin fyysisestikin muodostaen kriisinhallintaoperaatiossa vaikuttavan kokonaiskuormituksen. Kriisinhallintaoperaatiossa koettu kuormitus kohdistuu rauhanturvaajan vaikuttaen tämän valmiuksiin ja kykyyn selviytyä toimintaympäristön vaatimuksista. Kriisinhallintaoperaatiossa koetut uhkat ovat yksilöllisiä ja voivat olla toisistaan hyvinkin poikkeavia. Samoin uhkien muodostaman stressin voimakkuus vaihtelee yksilöittäin ennustamattomasti. Jokaisella rauhanturvaajalla kriisinhallintaoperaatiossa on oma subjektiivinen näkemyksensä toimintaympäristön muodostamista uhkista. Toisin sanoen mitä voimakkaammaksi yksilö kokee uhkan ja mitä vähemmän yksilö kokee hallitsevansa kohdattua uhkaa, sitä suurempi riski on traumatisoitua henkisesti (Frigley & Nash, 2007, 120).

Rauhanturvaajan sisäisiä ja ulkoisia valmiuksia on kuvattu neljässä eri ulottuvuudessa. Ulottuvuudet koostuvat rauhanturvaajan toimintakyvystä, toimintaolosuhteista ja kriisinhallintaoperaatioon valmistavasta koulutuksesta. Rauhanturvaajan toimintakyky on neljän ulottuvuuden muodostama holistinen kokonaisuus. Toimintakyvyn kokonaisuus muodostuu eettisestä, fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta osa-alueesta. Rauhanturvaajan kykyyn sietää ja käsitellä psyykkisesti haastavia tilanteita vaikuttaa mm. tämän kokemus ja itsetuntemus. Kokeumuksella ja itsetuntemuksella on stressin syntymisen ja hallinnan kannalta merkittävä vaikutus. Tuntemus itsestä sekä oman itsensä käyttäytymisen ja toimimisen ymmärtäminen liittyy oleellisesti rauhanturvaajan toimintakykyyn haastavissa, sodankaltaisissa tilanteissa ja etenkin poikkeuksellisista tapahtumista taikka operaatiosta palautumiseen niiden päätyttyä.

Rauhanturvaajan valmiuksiin osittain ulkopuolisenakin faktorina, vaikuttavat vallitsevat toimintaolosuhteet. Kriisinhallintaorganisaatiolla on toimintakyvyn kannalta yhtä merkittävä vaikutus kuin rauhanturvaajan henkilökohtaisilla valmiuksilla. Organisaatio johon rauhanturvaaja kuuluu muodostaa sosiaalisen ympäristön, jossa rauhanturvaaja toimii omassa tehtävässään. Organisaation sosiaalinen rakenne, koko ja etenkin sen johtaminen voi vaikuttaa toimintakykyyn positiivisesti tai negatiivisesti. Toimintaolosuhteiden tulisi vastata organisaatiolle annetun tehtävän toteuttamiseen vaadittavina niin toiminnallisina, kalustollisina kuin sosiaalisinakin resursseina.

Neljäntenä ulottuvuutena on kriisinhallintaoperaatioon valmistava koulutus. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, miten tällä hetkellä järjestetty kriisinhallintaoperaatioon valmistava koulutus vastaa toimialueiden vaatimuksiin. Valmistavaa koulutusta ei tarkastella kokonaisuutena, mikä ei ole tämän tutkimuksen tavoite. Valmistavan koulutuksen tutkimus on rajattu stressinhallinnan ympärille, jolloin valmistavaa koulutusta tarkastellaan henkisen toimintakyvyn näkökulmasta. Valmistavalla koulutuksella eli rotaatiokoulutuksella on muihin valmiuksiin verrattuna vähintäänkin yhtä suuri merkitys. Kriisinhallintaoperaatiossa menestyminen ja organisaation tehtävän onnistunut toteuttaminen vaatii siihen kokonaisvaltaiset valmiudet antavan koulutuksen. Tässä tutkimuksessa ei keskitytä taktisiin tai operatiivisiin valmiuksiin, vaan pääpaino on koulutuksen antamien henkisten valmiuksien tarkastelussa.

On ymmärrettävä, että kriisinhallintaoperaatiossa rauhanturvaaja altistuu erityyppisille stressitekijöille. Käsitteellisesti on eroteltavissa taistelun muodostama stressi (*taistelustressi*) sekä operaation muodostama stressi (*operaatiostressi*). Henkilökohtaisen stressinhallinnan kannalta on tärkeää ymmärtää stressin aiheuttaja eli stressitekijä. Operaatiostressin merkitys osana kriisinhallintaoperaation stressikuormitusta on rinnastettavissa vaikutukseltaan taistelustressiin. Traumaattisen stressin, oli tekijä mikä tahansa, muodostama trauma saattaa ilmetä vasta pitkän ajan kuluttua traumatisoivan tapahtuman jälkeen (Duodecim, 2011). Hoitamattoman operaatiostressin aiheuttama kuorma lauetessaan on verrattavissa taistelustressin aiheuttamiin henkisiin vammoihin. Operaation muodostama arkinen ja voimakkuudeltaan vähäiseltä tuntuva stressi saattaa vaikuttaa hallittavalta, mutta viikkojen ja kuukausien hoitamattoman altistumisen aikana henkinen kuorma saattaa kasautua hallitsemattomaksi (Frigely & Nash, 2007, 18). Tällöin kuorma saattaa laueta pienestäkin vastoinkäymisestä, kuten huonoista uutisista kotoa, erimielisyydestä vertaisten kanssa tai sairastumisesta ja johtaa toimintakyvyn osittaiseen menettämiseen.

Tutkimuksen viitekehyksessä esitetyt stressitekijät ovat löydettävissä esimerkiksi ISAF-operaatiosta Afganistanista, Irakin sodan operaatioista *Operation Iraqi Freedomista*, *Enduring Freedomista* sekä KFOR-operaatiosta Kosovosta (Frigley & Nash, 2007, 18; Hancock & Szalma, 2008; Leskinen & Pääkkönen, 2011; kyselyt ISAF-operaatiossa palvelleille rauhanturvaajille sekä kriisinhallintakouluttajille, 2012).

4.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimusongelma

Tutkimuksen tutkimuskysymysten ja ongelman asettelulla tutkija ohjaa tutkimustaan kohti tavoitteellista lopputulosta. Ongelmanasettelu on haasteellista etenkin tämänkaltaisessa laadullisessa tutkimuksessa, koska itse ongelmaa ei välttämättä edes ole olemassa.

Enemminkin tämä tutkimus on tutkimusprosessi, jota ohjataan tutkimuskysymyksillä joka kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan asettaa hyvin yleiselle tasolle (Hirsjärvi ym, 1997, 114). Työn tutkimusongelma on selvittää kriisihallintakoulutuksessa annettavan stressikoulutuksen vastaavuus nykyaikaisten kriisinhallintaoperaatioiden asettamille vaatimuksille.

Tutkimuksen teoreettinen tavoite on selvittää stressin ja stressinhallinnan käsitesisältö ja se, miten niitä on pyritty käytännöllistämään sotilas- ja kriisinhallintakoulutuksessa. Tutkimuksen teoria rakentuu yhdysvaltalaisen sekä eurooppalaisten sotilaspsykologien stressitutkimuksiin sekä tutkimuksessa tehdyn empiirisen tutkimuksen sisällönanalyysin pohjalle. Aiempien tutkimusten analyysillä luodaan kattava käsitys stressiteorioista. Stressiteorian muodostamisessa tavoitteena on luoda synteesi stressin syntymekanismeista, stressireaktioista sekä stressin hallinnasta. Stressiteorian muodostamista tuetaan empirialla. Tutkimuksen empiirisen osion muodostavat ISAF-operaatiossa palvelleiden kriisinhallintakouluttajien sekä rauhanturvaajien haastattelut.

Tutkimuksen käytännöllinen tavoite on laatia kaksivaiheinen stressinhallintaohjelma, jonka toimivuutta ja toteutusmahdollisuuksia tutkitaan haastattelemalla kriisinhallintakouluttajia ja koulutettavia sekä ISAF-operaatiosta vasta palanneita rauhanturvaajia. Kehitettävä ohjelma koostuu teoriaosuudesta (luennot ja demonstraatiot) ja käytännön harjoitteista (simuloidut stressitilanteet maastoharjoitusten yhteydessä sekä purkutilaisuudet). Stressinhallintaohjelman runko rakennetaan tutkitun stressiteorian sekä käytännön tarpeen muodostaminen tavoitteiden mukaiseksi.

Tutkimuksen pääkysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät aiheuttavat stressiä sodan kaltaisissa kriisinhallintaoperaatioissa?
2. Miten stressinhallintakoulutus on järjestettävissä kriisihallintakoulutuksen yhteydessä?

Päätutkimuskysymyksiä tukevia alatutkimuskysymyksiä ovat:

- A. Millaista stressi on kriisinhallintaoperaatiossa?
- B. Millainen stressinhallintakoulutuksen sisällön tulee olla kirjallisuuden ja kriisinhallintakouluttajien kokemusten perusteella?

Päätutkimuskysymykset jakaantuvat tutkimuksen teoreettisten ja empiiristen tavoitteiden mukaisesti. Ensimmäisen päätutkimuskysymyksen tavoitteena on selvittää ja määrittää stressiä sekä käsitteenä että ilmiönä kriisinhallintaoperaatiossa. Stressi määrittyy stressiteorioiden, stressitutkimusten sekä tutkimuksen viitekehyksen summasta. Stressiteorian avulla määritetään stressiä aiheuttavia tekijöitä, stressireaktioita sekä stressin syntymekanismeja. Stressitutkimuksia tarkastelemalla luodaan yhteys teorian sekä käytännön kokemusten ja havaintojen välille. Kriisinhallintaoperaation muodostaman stressin määrittämisessä viedään tutkittu stressiteoria rauhanturvaajan toimintaympäristöön eli kriisinhallintaoperaatioon. Kriisinhallintaoperaation stressitekijöiden sekä stressiteorian synteessä pyritään määrittämään kriisinhallintaoperaatiossa muodostuva stressi sekä käsitteenä että psykofyysisenä ilmiönä suomalaisen rauhanturvaajan näkökulmasta

Tutkimuksen toisen päätutkimuskysymyksen tavoitteena on tarkastella stressinhallinnankoulutusohjelman kehittämistä kriisinhallintakoulutukseen. Koulutusohjelman laatimiseksi kartoitetaan tarve koulutusohjelman tarpeellisuudesta sekä mahdollisesta sisällöstä kouluttaja sekä rauhanturvaaja kyselyin. Empiirisen kartoituksen tueksi tarkastellaan toteutettujen stressinhallinnan koulutusohjelmien sisältöjä, rakenteita sekä erilaisia stressinhallinnan tekniikoita sekä strategioita. Aineisto on kerätty lomakehaastatteluin kokeneilta kriisinhallintakouluttajilta sekä vasta Afganistanista palanneilta rauhanturvaajilta. Koulutusohjelman muodostamisen tueksi tarkastellaan havaintoja valmiusjoukkokoulutettavilla varusmiehillä pilotoidun stressinhallinnankoulutuksen tuloksista sekä palautteista.

.

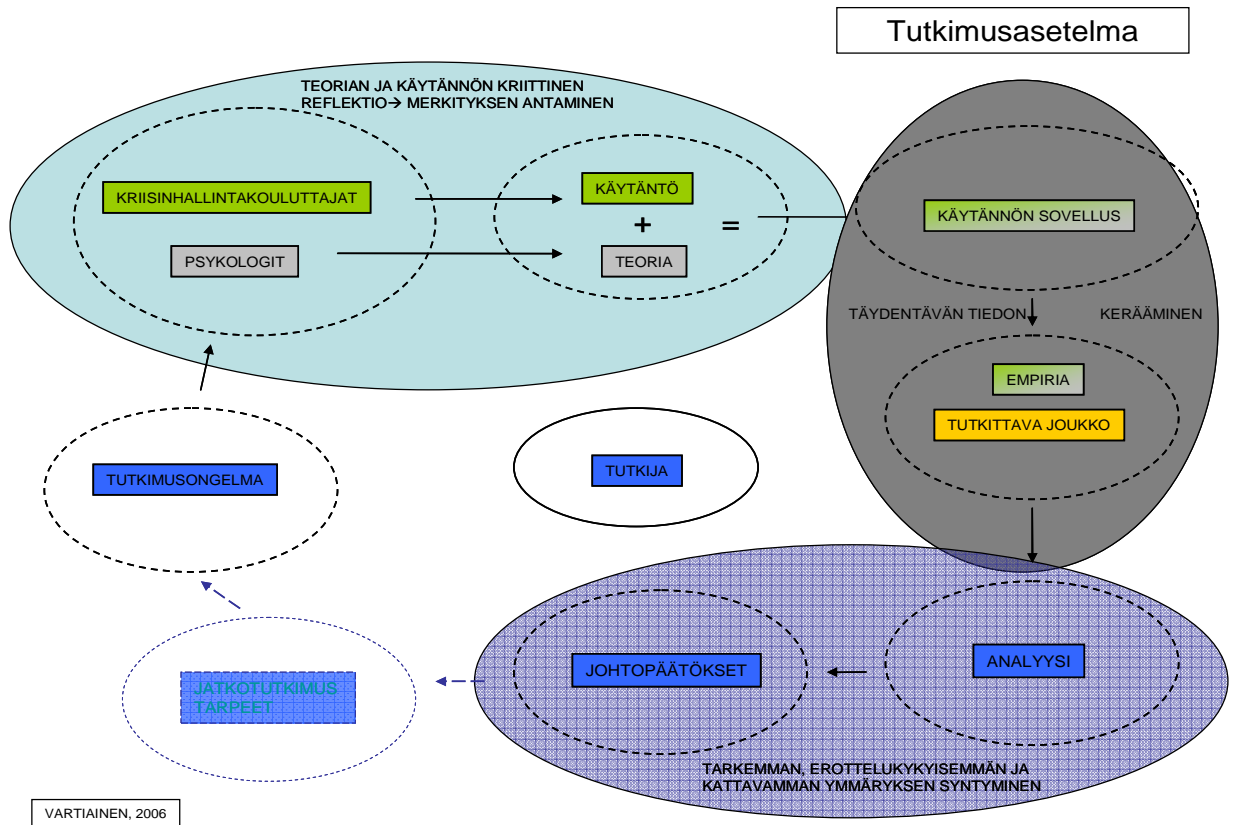
4.2 Tutkimusasetelma

Tutkimusasetelma kuvaa ne järjestelyt, joilla tutkimus aiotaan toteuttaa (Metsämuuronen, 2006, 29). Tällä tutkimuksella on kaksi tavoitetta: selvittää stressin ja stressinhallinnan käsisisältö sekä luoda stressinhallinnankoulutusohjelma kriisinhallintaoperaation valmistavaan koulutukseen liittyen. Tutkimusasetelman idea on kuljettaa koko prosessin läpi sekä teoreettista että käytännöllistä näkemystä. Tässä asetelmassa päästään jatkuvaan teorian sekä käytännön dialogiin sekä tieteelliselle tutkimukselle välttämättömälle kriittiselle reflektiolle.

Jatkuva kriittinen reflektio teorian ja käytännön välillä tuo tutkimustuloksiin tieteellistä validiutta sekä korostaa tulosten käytettävyyttä. Tässä tutkimusasetelmassa aktiivisella reflektiolla pyritään tuomaan uskottavuutta tutkimustuloksiin tutkimusaineiston yksipuolisuutta vastaan. Hyvän tieteellisen tutkimuksen argumentointi ja analysointi eivät saa rajoittua ainoastaan jhotopäätöksiin, vaan ovat mukana koko prosessin ajan (Hirsjärvi, Remes&Sajavaara, 2003, 208). Tutkimusprosessin aikataulussa tai tutkimuksen tekohetkellä ei ollut mahdollisuuksia kerätä aineistoa muista kriisinhallintaoperaatioista, jotka olisivat olleet keskenään vertailukelpoisia. Reflektion lopputulemana on käytännön sovellus, jossa olemassa olevaan ongelmaan (stressiin kriisinhallintaoperaatiossa) pyritään vaikuttamaan ja luomaan työkaluja sen hallitsemiseksi. Käytännön sovellus (koulutusohjelma) on oppitunteja (teoriaa), työkaluja stressin hallitsemiseksi (sovelluksia) sekä käytännön harjoituksia (käytäntöä).

Stressi- sekä stressinhallinnanteoriaa tutkitaan analysoimalla tehtyjä stressitutkimuksia sekä -julkaisuja. Stressitutkimusta haastaa kognition tiedollinen ja tiedostamaton ulottuvuus. Vain osaa ihmisen stressireaktioiden synnystä voidaan todentaa kognitiivisesti, osan ollessa yksilöllisiä ja emotionaalisten vaikutusten alaisia. Näin ollen on erittäin vaikeaa luoda yhtä yleisesti hyväksyttyä ja toistettava teoriaa. Stressitutkimukseni teoreettinen osuus perustuikin laajaan kirjallisuuskatsaukseen ja riittävän suuren otannan muodostaman todennäköisyyden pohjalle sekä ennen kaikkea teorian ja käytännön kriittiselle dialogille. Kaakkuri-Knuuttilan & Heinlahden (2006) mukaan hyvä tieteellinen tutkimus on rakenteeltaan jatkuvaa väittelyä, jossa argumentoidaan väitteiden puolesta sekä vastaan.

Stressikoulutuksen tämän hetkistä tilaa kriisinhallintakoulutuksessa hahmotetaan tarkastelemalla voimassaolevia koulutussuunnitelmia ja opetuspakettien sisältöä. Stressinhallinnan koulutustarvetta sekä sisältöä kartoitetaan haastatteleamalla rotaatiokouluttajia sekä Porin prikaatin kriisinhallintakeskuksen koulutuskomppanian henkilöstöä. Aineisto on kerätty lomakehaastatteluin. Lomakehaastattelun käytettävyys on hyvä, koska edustava joukko omaksuu suuren määrän kokemusta ja tietoa käsiteltävästä ilmiöstä (Puusa&Juuti, 2011,55). Tavoitteena on ymmärtää, että miten nykyinen kriisinhallintaoperaatioon valmistava koulutus vastaa stressin hallinnan tarpeeseen kriisinhallintaoperaatiossa. Kerätyn aineiston sekä stressiteorioiden synteesistä suunnitellaan stressinhallinnan koulutusohjelma.



KUVA 11. TUTKIMUSASETELMA

4.3 Tutkimuksen näkökulma ja rajaukset

Tutkimuksen näkökulmaa pohdittaessa ohjaavana ajatuksena on tutkimuksen käytettävyys sekä yleistettävyys. Tästä syystä tutkimuksen näkökulmaa kohdejoukon osalta ei ole rajattu koskevaksi puhtaasti Puolustusvoimien palkatun henkilöstön tai reserviläisen suuntaan. Tällä näkökulmalla tutkimuksen käytettävyys ja yleistettävyys ovat huomattavasti monipuolisemmat. Tutkimusta ei ole myöskään rajattu koskevaksi jotain tiettyä kriisinhallintaoperaatiota. Kriisinhallintaoperaatioissa on yleistettävissä samoja rauhanturvaajaa kuormittavia tekijöitä, kuten vieras maa ja kulttuuri, etäisyys ja yhteydenpito lähiomaisiin, sosiaalinen ympäristö sekä toimialueen epävakaa turvallisuustilanne. Tutkimuksen ulkopuolelle on kuitenkin rajattu sotilas-tarkkailijaoperaatiot sekä erilaiset taisteluosastohankkeet (EUBG, NBG). Tutkimukselle tyyppisiä kriisinhallintaoperaatioita joihin Suomi on osallistunut taikka osallistuu tutkimusta tehdessä ovat esimerkiksi ISAF-operaatio Afganiastanissa, KFOR-operaatio Kosovossa sekä UNIFIL-operaatio Libanonissa.

Kriisinhallintaoperaatioiden osalta rajaamisen perustana on tutkimuksen suurempi vaikuttavuus sekä tutkittavien suurempi edustus. Tutkimuksen ulkopuolelle rajatut operaatiot ovat stressitutkimuksen kannalta erittäin mielenkiintoisia, koska kyseisten operaatioiden organisaatiot sekä tehtävät poikkeavat merkittävästi massiivisemmista operaatioista.

Esimerkiksi tarkkailijaoperaatio Syyriassa on toimintaympäristöltään erittäin vaativa, jossa aseettomat sotilastarkkailijat kuormittuvat poikkeuksellisesti perinteisempiin kriisinhallintaoperaatioihin verrattuina. On huomioitava, että sotilastarkkailijaoperaatiota ei lueta kriisinhallintaoperaatioiksi, vaikka palvelevat henkilöstöt edustavatkin samoja henkilöstöryhmiä ja saavat koulutusta Porin prikaatissa.

5 TUTKIMUKSEN METODOLOGIA

Stressitutkimus on suurelta osin monitieteellistä tutkimusta. Yhtä tiettyä polkua seuraamalla ei saavuteta riittävää ymmärrystä ja osaamista kohti uutta tietoa, koska stressireaktiot ovat summa yksilön kognitiivisia valmiuksia, psyykeen tiedostamattomia reaktioita sekä fysiologisia reaktioita. Tästä johtuen stressi voi ilmetä yksilössä fysiologisina, emotionaalisina, kognitiivisina sekä sosiaalisina ilmiöinä, jossa yksilöiden reagoinnin taustalla on kontrolloimaton määrä yksilöllisesti syntyneitä ja kehittyneitä vaikuttumia. Tutkimukseni suurin haaste on sen psykologinen ulottuvuus. Jos sitoutuisin liikaa esimerkiksi ontologiseen näkemykseen, saattaisi näkemykseni jäädä liian kapeiksi (Metsämuuronen, 2003, 164). Tällöin sitoutuisin liikaa jo tieteellisesti todettuun ”todellisuuteen”, kun taas epistemologinen filosofia on enemmän ihmistieteitä palveleva suuntaus ja tukee tutkimukseni tavoitetta luoda ymmärrystä kohteeseen, jolla on useita ja osin vakioimattomia syy-seuraus-suhteita. Stressiteorioita tarkastellessa törmätään tähän samaan ongelmaan; yhtä ja yleisesti hyväksyttyä stressiteoriaa kun ei ole olemassa (Leskinen 2011)

Tieteenfilosofisesti tämä antaa useita potentiaalisia suuntauksia. Esimerkiksi ontologisesti ajateltuna vaikeasti tulkittavat tilat kuten tunteet, mentaaliset tilat tai sosiaaliset suhteet voidaan katsoa epätieteellisiksi niiden todellisen olemassaolon kyseenalaistamisen kautta (Raatikainen, 2004, 11). Tällöin voitaisiin puhua puhtaasti luonnontieteellisestä tutkimuksesta ihmistieteellisen tutkimuksen sijaan. Raatikaisen (2004) mukaan ihmistieteitä ja luonnontieteitä voidaan verrata yleisestä metodologisesta näkökulmasta ja kysyä, onko niillä yleisesti ottaen samanlaiset päämäärät ja noudattavatko ne samanlaista tieteellistä lähestymistapaa. Tutkimuksen tavoitteen kannalta on hyvä kysyä, onko objektiivisen ja validin tiedon saavuttaminen ylipäätään mahdollista ihmistieteissä. Stressitutkimuksen ja erityisesti tutkimuksen aselman näkökulmasta helpotusta tuo ihmistieteellisen tutkimuksen ymmärtävä, konstruktivinen lähestymistapa. Konstruktivismissa todellisuus on eri henkilöiden suhteellista todellisuutta (Metsämuuronen, 2006, 86).

Tutkimuksen teoriapohja luodaan perehtymällä stressitutkimukseen ja yleiseen ymmärrykseen stressin synnystä ja sen aiheuttamista reaktioista. Teoriapohjaa rakentavat monet ulkomaisten sekä kotimaisten psykologien ja sotilaspsykologien suorittamat empiiriset tutkimukset stressistä taistelutilanteissa. Teoriapohjalla pyrin ymmärtämään niitä peruspilareita, joiden varaan ilmiöitä ymmärtävä laadullinen tutkimus rakentuu. Teoreettinen perusta täydentyy empirialla. Empiiristä aineistoa hankin lomakehaastatteluin kokeneilta kriisinhallintakouluttajilta.

5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimukseni edustaa laadullisen tutkimuksen suuntausta. Laadulliselle eli kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä tutkia luonnollisia tilanteita, joita ei voida järjestää kokeeksi tai joissa ei voida kontrolloida läheskään kaikkia vaikuttavia tekijöitä (Metsämuuronen, 2006, 167). Tästä näkökulma stressitutkimus on laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta puhtaimmillaan. Tässä tutkimuksessa käytetyt tekstianalyysin ja haastattelun tutkimusmenetelmät ovat niin ikään keskeisiä laadulliselle tutkimukselle (Metsämuuronen, 2006, 167).

Tieteenfilosofialtaan tämä tutkimus edustaa fenomenologi-hermeneuttista suuntausta. Fenomenografiassa yleisesti tutkitaan sitä, miten maailma ilmenee ja rakentuu ihmisten tietoisuudessa (Ahonen, 1994, 114). Ihmisten käsitykset maailmasta tai ilmiöstä voivat olla hyvin erilaisia riippuen mm. koulutuksesta, kokemuksista ja iästä (Metsämuuronen, 2006, 174). Metsämuuronen (2006, 175) mukaan fenomenografian kannalta on olemassa vain yksi maailma, josta eri ihmiset muodostavat erilaisia käsityksiä. Esimerkiksi Yhdysvalloissa taistelustressi on määritelty vain mitattavissa olevien faktojen perusteella kuten sykkeen nousuna, hikoiluna ja hengästymisenä, eli erittäin ontologisesti. Yhdysvaltalainen määritelmä tunnustaa psyykeen olemassaolon ja sen prosessit osana stressireaktioita, mutta ei määrittele taikka käsittele sitä tämän enempää (Mills, 1999). Tästä näkökulmasta tieteenfilosofisella suuntauksella on tutkimuksen kannalta ratkaiseva merkitys. Tutkimuksen kvalitatiivisuutta edustaa myös tutkimusaineisto, joka on koottu luonnollisissa, todellisista tilanteista. Tutkimuksessa käytetään laadullisia metodeja jotta tutkittavien näkemykset ja kokemukset pääsevät esille (Hirsjärvi ym.1997).

Tätä tutkimusta leimaa vahva tapaus-tutkimuksen asetelma. Primääriaineisto on kerätty vain yhdestä kriisinhallintaoperaatiosta, jolloin tulosten yleistettävyyttä voitaisiin nopeasti ajatellen kyseenalaistaa.

Kuitenkin ISAF-operaation valinta primäärioperaatioksi oli operaation luonteesta johtuen erittäin perusteltua sekä toisekseen tutkimuksen tekohetkellä lähes ainoa varteenotettava vaihtoehto. Stressitutkimuksen sekä tutkimusasetelman näkökulmilla tutkija on vastannut yleistettävyyden haasteeseen.

5.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimuksen primääriaineisto on kerätty lomakehaastatteluin sekä stressitutkimusten ja -julkaisujen sisällönanalyysillä. Lomakehaastatteluin pyritään ymmärtämään todellisuutta ja hahmottamaan nykyisen rotaatiokoulutusjärjestelmän vastaavuutta kriisinhallinnan toimintaympäristöön. Lomakehaastattelun etuna voidaan pitää laajan tutkimusaineiston saatavuutta sekä sitä, että on tutkijalle kustannustehokas (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara. 1997, 182). Kyselyn harkitulla rakenteella tutkittavasta kohteesta on saatu sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista aineistoa.

Kyselyt toteutettiin kahdessa osassa. Ensimmäinen kysely suoritettiin 1/12 ISAF-operaation koulutus- ja valintatilaisuuden kouluttajille. Kouluttajakyselyn tavoitteena oli selvittää Afganistanissa palvelleiden Puolustusvoimien henkilöstöön kuuluvien kriisinhallintakouluttajien näkemyksiä ja kokemuksia stressinhallinnan koulutuksen vastaavuudesta toimialueen vaatimuksiin kriisinhallintaoperaatioon valmistavassa koulutuksessa sekä ISAF-operaation henkisestä kuormituksesta. Tutkimuksen käsiteltävänä operationa oli ISAF-operaatio Afganistanissa. Kyselyn toinen osa toteutettiin 2/11 ISAF-operaatiossa palvelleille rauhanturvaajille heidän kotiuttamiskoulutuksensa yhteydessä noin kuukausi toimialueelta palaamisen jälkeen. Rauhanturvaajakyselyn tavoitteena oli muodostaa ymmärrys stressinhallinnan koulutuksen vastaavuudesta toimialueen vaatimuksiin kriisinhallintaoperaatioon valmistavassa koulutuksessa sekä ISAF-operaation henkisestä kuormituksesta rauhanturvaajien näkökulmasta.

Kyselyn otos täydentyy kouluttajakyselyn lisäksi tuoreeltaan kotiutuneiden rauhanturvaajien näkemyksillä sekä varusmiehille suoritettun stressinhallinta koulutuksen mittauksilla jolloin laadullisen tutkimuksen tieteellisesti tärkein kriteeri, eli itse laatu saavutetaan, (Puusa&Juuti, 2011,55).

5.3 Tutkimusaineiston analysointi

Kyselyt sekä stressin teoreettinen perusta luodaan asiakirjojen, julkaisujen sekä stressiteoriaa käsittelevien lähteiden sisällönanalyysina. Stressin määrittelyssä hyödynnetään jo tehtyjä stressitutkimuksia sekä kyselyitä, joita tarvittaessa täydennetään tutkimuksen edetessä.

Sisällön analyysillä pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä päätelmien teon perustaksi (Hirsjärvi ym.1997). Laadullinen sisällönanalyysi on teoriapohjan muodostamiselle käyttökelpoinen menetelmä.

Kyselyosio kattaa siis kolme (3) osuutta, jolla teoriaan saadaan empiriaa ja näkemyksiä eri näkökulmasta; 1. kantahenkilökuntaan kuuluvilta kouluttajilta, 2. kriisinhallintaoperaatiosta palaneilta rauhanturvaajilta sekä 3. kriisinhallintakoulutusta varusmiespalveluksessa saavilta varusmiehiltä. Kaikki vastaajat (pl. varusmiehet) ovat toimineet samassa vaativassa kriisinhallintaoperaatiossa (ISAF). Teorian, empirian sekä olemassa olevan koulutussuunnitelman kriittisellä reflektiolla tarkastelen annettavan koulutuksen (oletus) suhdetta toimialueen vaatimukseen (todellisuus).

Tiedon kriittinen tarkastelu on toteutettu rationaalisen päättelyn ja empiiristen havaintojen perusteella jota on täydennetty asiakirjojen sisällön reflektiolla. Esimerkiksi stressinhallinnan koulutusohjelmien tarkastelussa kulkivat rinnakkain sekä tarkasteltava että Suomessa käytössä oleva koulutusohjelma. Teorian ja käytännön dialogi tarkentaa stressin sekä taistelustressin käsitettä ja luo uskottavan pohjan laadullisessa tutkimuksessa tavoiteltavaan lopputulokseen, eli ilmiön merkitykseen omassa asiayhteydessään (Kaakkuri-Knuuttila&Heinlahti, 2006, 12). Koko tutkimusprosessissa läsnä olevalla kriittisellä tutkimusotteella pyrin jatkuvasti tarkentamaan sekä teoriaa että käsiteitä.

6 TULOKSET

Tässä luvussa kootaan empiriasta sekä teoriasta saadut havainnot. Luku esittelee stressinhallinnan koulutuksen kehittämisen kannalta keskeisimmät tulokset sekä havainnot. Luku jakaantuu kahteen kokonaisuuteen, teorian ja empirian havaintoihin sekä näistä johdettuun stressinhallinnan koulutusohjelman kokonaisuuteen.

6.1 Teoria

Stressin muodostumisen teoreettinen viitekehys on uskottava ja käyttökelpoinen kehys stressinhallinnan kehittämisen teoriaksi. Stressin muodostumisen teoreettinen viitekehys tukee tämän tutkimuksen viitekehystä luoden uskottavan teoriapohjan stressinhallinnan kehittämiseksi. Stressin vuorovaikutteinen näkökulma toimii erinomaisesti etenkin kriisinhallintakoulutuksen suomalaisessa konseptissa, jolloin rauhanturvaajille kyetään kouluttamaan tulevan toimintaympäristön vaatimia stressinhallinnan valmiuksia. Olennaista vuorovaikutteisessa stressimallissa ei ole niin yksilö eikä stressitekijät taikka toimintaympäristö, vaan miten yksilö tulkitsee stressitekijän omaan hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Tämän näkökulman vahvuus on stressin määrittely, jonka keskiössä on stressitekijän *vaikutus* yksilöön sen yksilöllisen tulokinnan kautta. Tämä mahdollistaa sekä teoreettisen että käytännöllisen stressinhallinnan kehittämisen koulutuksen avulla niin rauhanturvaajien kuin kansallisen varusmieskoulutuksenkin osalta.

Koulutusohjelmien osalta vertaistukimalli on ollut Suomessakin esillä jo vuosituhaten vaihteesta alkaen. Rauhanturvaajaliitossa huomattiin jo Balkanin sodan aikana merkkejä siitä, että rauhanturvaajat ja heidän läheisensä joutuvat kokemaan hyvinkin vaikeita asioita (Leskinen, 2011,5). Vuonna 2002 toteutettiin ensimmäinen rauhanturvaoperaation jälkipuintitilaisuus, jonka tavoitteena oli vaikuttaa operaatiossa tapahtuneisiin henkisesti raskaisiin kokemuksiin. Rauhanturvaajaliitto aloitti tukihenkilöiden koulutuksen vuotta aiemmin vuonna 2001. Vuonna 2004 järjestettiin Eritreasta kotiutuville rauhanturvaajille pilottikokeiluna kotiuttamistilaisuus Niinisalossa sekä toimialueella. Vertaistukimalli on nykyään vuonna 2008 Suomen Rauhanturvaliiton sekä Puolustusvoimien allekirjoittaman yhteistyösopimuksen myötä merkittävä osa kriisinhallintaoperaation aikaista sekä jälkeistä tukitoimintaa. Toisin sanoen vertaistukimallin käytettävyys on jo havaittu ja sitä on hyödynnetty Suomessa.

Suomen vertaistukimallia voisi kehittää siten, että kotiuttamiskoulutukseen rekrytoitaisiin avainhenkilöitä edellisestä rotaatiosta riittävän kosketuspinnan turvaamiseksi. Kotiuttamiskoulutus voisi toteutua reserviläisten kertausharjoitus-/kriisinhallintakoulutusperusteisesti.

Yhdysvalloissa vertaistukeen osallistuu huomattavasti Suomea runsaammin nuoria rauhanturvaajia, mikä edistää vertaistuen toimivuutta ja käytettävyyttä. Afganistanin kokemusten perusteella suomalaiset rauhanturvaajat tukeutuvat toisiinsa kriisinhallintaoperaation aikana verraten runsaasti. Tämä näkyy mm. hyvin korkeana ryhmäkiinteytenä.

Ryhmäkiinteyden ja läheisten palvelustovereiden muodostama luottamukseen perustuva sosiaalinen verkko on todennäköisesti voimakkain henkistä hyvinvointia ylläpitävä tekijä kriisinhallintaoperaatiossa. Esimerkiksi Juhani Sinivuo (2011) toteaa ryhmädynamiikkaa, taistelumuoria ja suorituskkyä tarkastelevassa julkaisussaan, että vahvat sosiaalipsykologiset voimavarat, kuten voimakas ryhmäkiinteyden, ehkäisevät taistelustressin vaikutuksia tehokkaasti.

Sinivuo mukaan Normandian maihinnousun osallistuneissa amerikkalaisissa, kiinteydeltään vahvoissa komppanioissa esiintyi 60-70% vähemmän psykiatrisia tappioita kuin alhaisen kiinteyden omaavissa komppanioissa (Sinivuo, 2011, 135). Ongelmaksi muodostuikin operaation jälkeinen aika, jolloin tuo verkko hajoaa kotiutumisen johtuen. Tällöin vaarana on, että tukea tarvitseva rauhanturvaaja jää yksin ilman saman kokemuksen omaavien vertaisten läheisyyttä. Suomen Rauhanturvaliitto kehittää vertaistukimallia *Rauhanturvaajat vertaisina 2013-2016* –hankkeella, jolla pyritään kehittämään juurruttamaan vertaistukea kriisinhallintaoperaation jälkeisenä aikana (www.srtl.fi). Niukalla vertaistuellalla on myös Duodecim (2011) mukaan traumaattisen stressihäiriön oireiden pitkittymistä lisäävä tekijä.

U.S.M.C:n stressinhallintamalli on rakenteeltaan samankaltainen kuin nykyinen koulutus- ja valintatilaisuuskin. Sinällään tuo malli ei tarjoa uutta ja merkittävää tietoa nykyisen toiminnan kehittämiseen. Kuitenkin stressinhallintatekniikoiden tuonti osaksi koulutusta on suuri ero nykyiseen rakenteeseen verrattuna. Suurin anti minkä merijalkaväen ohjelma tarjoaa, oli havainto nykyisen koulutussuunnitelman rakenteen oikeellisuudesta. Tästä näkökulmasta merijalkaväen ohjelmaan tutustuminen oli erittäin hyödyllistä.

Stressinhallinnan kannalta suurimmat kehitysmahdollisuudet tarjosi *Stress Exposure Trainig* (SET)-malli. Mallin selkeimpinä etuina on tilannekeskeinen näkökulma sekä nousujohteisuus. Malli antaa mahdollisuuden antaa stressinhallintakoulutusta jopa erillisten tehtävien/yksilöiden osalta. Esimerkiksi tarkka-ampujat osana jääkäriryhmää voivat joutua kohtaa-

maan huomattavasti raskaampaa henkistä kuormitusta kuin muut ryhmän jäsenet. SET-mallin käytännönläheisen stressiteorian pohjalta saadaan yksilöt aktivoitumaan stressinhallintakoulutukseen oman tehtävän kannalta. Tämä on suomalaisten rauhanturvaajien henkisen toimintakyvyn kestävyyskannalta merkittävä elementti.

Käsitellyistä koulutusohjelmista yhteenvetona voidaan todeta, että valitut ohjelmat sekä tukivat nykyisen järjestelmän uskottavuutta niin operaatioon valmistavan koulutuksen sekä vertaistuen osalta että antoivat potentiaalisen mallin stressinhallinnan kehittämiseen juuri suomalaisessa kriisinhallintatoiminnassa. Kehittämisen kannalta SET-malli tarjoaa kaksi merkittävää ulottuvuutta: 1. stressinhallinnan koulutusmalli on sovellettavissa lähes kaikkien kriisinhallintakoulutukseen yksittäisen rauhanturvaajan tehtävästään sekä kriisinhallintaoperaation luonteesta riippumatta, 2. koulutusmalli antaa valmiuksia jopa yksilö- ja tehtäväkohtaisesti.

Käytettävyyden kannalta SET-mallin integroiminen osaksi nykyistä yleistä kriisinhallintaoperaation koulutus- ja valintatilaisuuden koulutussuunnitelmaa on varsin helppoa. Tätä tukee nykyisen koulutus- ja valintatilaisuuden ehdoton vahvuus, joka on toimialueella palvelleiden kouluttajien toimiminen kouluttavana henkilöstönä. Tällöin kuhunkin tehtävään on osoitettavissa juuri siinä tehtävässä toiminut/tehtävän hyvin tunteva ammattisotilas. Näin ollen stressinhallinnan näkökulmasta joukkoa kouluttaa paras mahdollinen henkilö. Toimialueella palvellut henkilö omaa kokemusta kyseisestä tehtävästä ja hän pystyy antamaan realistisen kuvan tehtävään kuuluvan toimintaympäristön vaatimuksista ja niihin valmistautumisesta. Tällöin tehtäväkohtaisesta henkisestä kuormituksesta saadaan todenmukainen ja kokemukseen perustuva koulutus. Näin ollen koulutuksessa toteutuu luonnollisesti niin vertaistuellinen, stressinhallinnan tekninen kuin ensihoidollinen ulottuvuus kouluttajan toimiessa esimerkkinä ja mentorina henkisen tuen järjestelyille kyseisessä tehtävässä ja joukossa.

6.2 Empiria

Tutkimuksessa selvitettiin koulutus- ja valintatilaisuudessa annettavan stressinhallintakoulutuksen sisältöä ja vastaavuutta toimialueen vaatimuksiin. Koulutus- ja valintatilaisuudet rajattiin koskevaksi vain ISAF-operaatioon valmistavaa koulutustilaisuutta. Selvitys toteutettiin kaksiosaisena kyselytutkimuksena. Ensimmäisessä vaiheessa selvitettiin ISAF-operaatiossa palvelleilta, kriisinhallintakoulutusta antavilta kantahenkilökuntaan kuuluvilta henkilöiltä koulutus- ja valintatilaisuuden sisällön tarkoituksenmukaisuutta Afganistanin vaatimuksiin stressinhallinnan osalta.

Toisessa vaiheessa selvitettiin 2/11 rotaation rauhanturvaajien näkemyksiä sekä kokemuksia koulutus- ja valintatilaisuudessa annetun stressinhallinnan koulutuksen vastaavuudesta Afganistanin vaatimuksiin. Lisäksi rauhanturvaajien kyselyssä selvitettiin, minkälaista stressiä rauhanturvaajat kokevat kriisinhallintaoperaatioissa Afganistanissa.

6.3 Kouluttajakyselyn taustatietoja

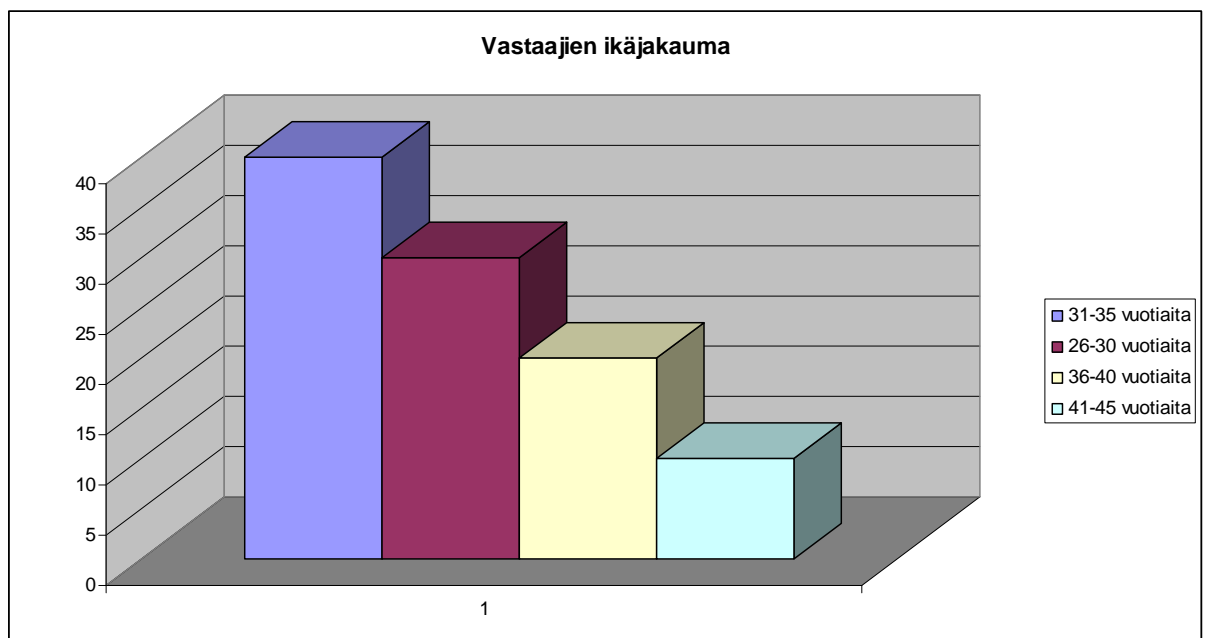
Kysely suoritettiin Porin prikaatissa 1/11 ISAF-operaation koulutus- ja valintatilaisuuden kouluttajille. Kyselyn tavoitteena oli selvittää Afganistanissa palvelleiden kriisinhallintakouluttajien näkemyksiä ISAF-operaation koulutus- ja valintatilaisuudessa annettavan stressinhallinta-koulutuksen vastaavuudesta Afganistanin vaatimuksiin. Kyselyllä pyrittiin saamaan kattava kuva stressinhallintakoulutuksen tämän hetkisestä tilasta sekä mahdollisista kehityssuunnista. Kyselyn viitekehyksenä toimi ISAF-operaatio Afganistanissa. ISAF-operaatio on yksi vaativimmista kriisinhallintaoperaatioista, joihin Suomi on osallistunut. ISAF-operaatio sen epävaakaasta turvallisuustilanteesta johtuen kuormittaa rauhanturvaajia poikkeuksellisella tavalla niin fyysisesti kuin henkisesti. Tästä johtuen ISAF-operaatio tarjoaa parhaan mahdollisen tutkimusympäristön suomalaiselle stressi- ja stressinhallinnan tutkimukselle. Kyselyssä stressinhallinnan koulutusta tarkasteltiin taistelustressin näkökulmasta.

Kyselyssä oli yhteensä 22 kysymystä. Kysymyksistä 8 ensimmäistä kartoitti vastaajien taustatietoja sekä kriisinhallintakokemusta. Loput 14 kysymystä olivat avoimia kysymyksiä, joilla pyrittiin saamaan vastaajien provosoimaton näkemys esille stressinhallintakoulutuksesta ISAF-operaation koulutus- ja valintatilaisuudessa. Kysymyksillä selvitettiin kriisinhallintakouluttajien näkemyksiä stressinhallintakoulutuksen tarpeellisuudesta, sen tämän hetkisestä sisällöstä, tavoitteista sekä laajuudesta. Tämän lisäksi kouluttajilta selvitettiin, miten stressinhallinnan koulutusta voisi kehittää ja millaista se kriisinhallintakouluttajien mielestä voisi olla.

Kriisinhallintakouluttajia oli kohderyhmässä 20 kappaletta, joista 11 palautti kyselylomakkeen, vastausprosentin näin ollessa 55%. Kyselyn ajankohta oli koulutus- ja valintatilaisuuden tiiviistä aikataulusta johtuen hieman huono ajoittuen soveltavan harjoituksen harjoituspuhutteen yhteyteen. Toisaalta tämä oli yksi harvoista mahdollisuuksista jolloin koko kohderyhmä oli yhtä aikaa koossa. Kohderyhmän läsnäolo kokonaisuudessaan oli kyselyn alustamisen ja onnistumisen kannalta välttämätöntä. Kyselyn alustuksen jälkeen vastaajat saivat kyselylomakkeet ja jatkoivat alkaneen koulutus- ja valintatilaisuuden sovelletun harjoituksen toteutta-

mista. Vastaajat vastasivat kyselyyn harjoituksen ohessa palauttaen kyselylomakkeen harjoitukseen päättymiseen mennessä.

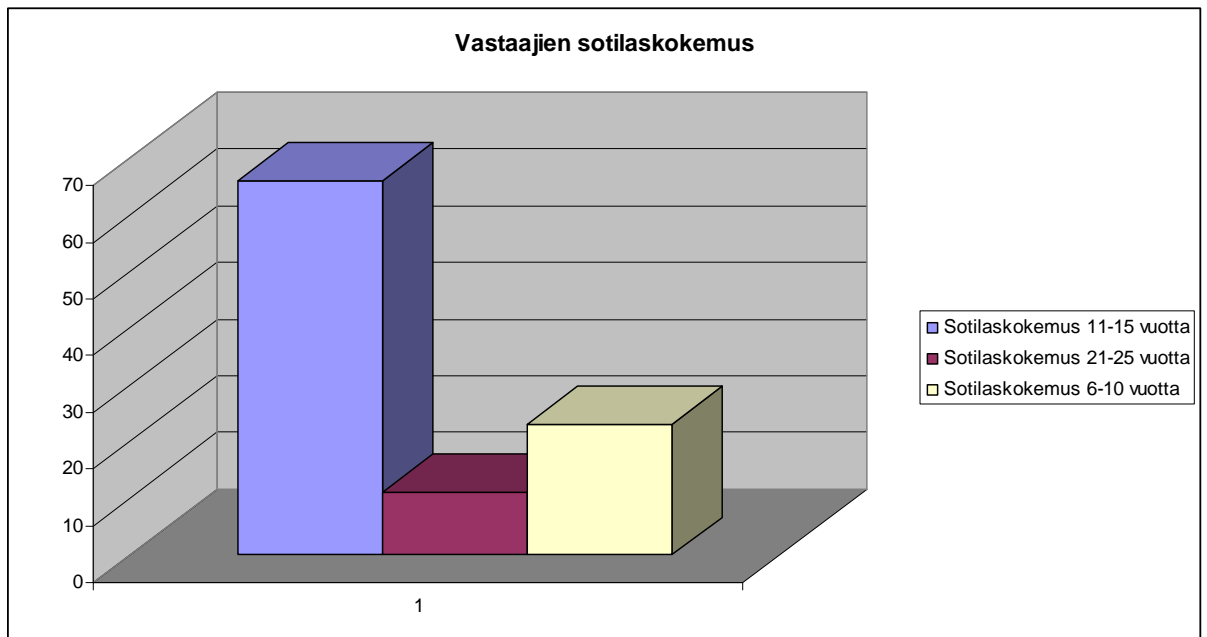
Vastaajien taustatietoja kartoitettiin iän ja siviilisäädyn sekä lasten, henkilöstöryhmän, sotilaskokemuksen sekä kriisinhallintaoperaatioihin että ISAF-operaatioon osallistumisen lukumäärinä. Taustatietoja kerättiin näillä arvoilla, jolloin tutkija pystyi hahmottamaan vastaajien summittaisen elämäntilanteen ja sen mahdollisen vaikutuksen tutkittavaan asiaan. Esimerkiksi lapset ja perhesuhteet saattavat vaikuttaa sekä yksilön riskinottoon että kriisinhallintaoperaation kokonaiskuormittavuuteen omaisten johdosta. Vastaajista 40% olivat 31-35 vuotiaita, 30% 26-30 vuotiaita, 20% 36-40 vuotiaita ja 10% 41-45 vuotiaita.



KUVA 12. VASTAAJIEN IKÄJAKAUMA

Vastaajat olivat osallistuneet kriisinhallintaoperaation pääsääntöisesti 1-2 kertaa. Yksi vastaajista oli osallistunut ISAF-operaatioon kaksi kertaa.

Vastaajilla oli sotilaskokemusta 6-10 vuodesta 21-25 vuoteen.



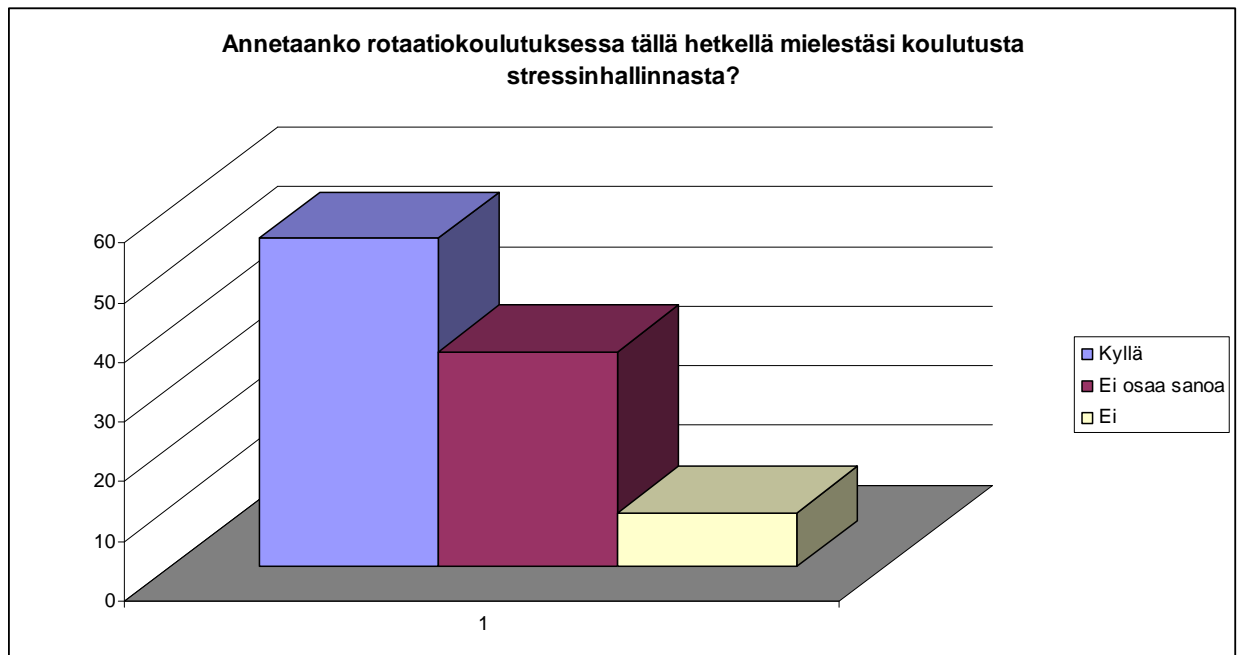
KUVA 13. VASTAAJIEN SOTILASKOKEMUS

6.4 Stressinhallinnan koulutus ISAF-operaation koulutus- ja valintatilaisuu- dessa tällä hetkellä

Kyselyn ensimmäinen kokonaisuus hahmotti kouluttajien näkemyksiä stressinhallinnankoulu-
tuksen kokonaisuudesta, sisällöstä sekä sen antamista valmiuksista. Näitä elementtejä selvitet-
tiin seuraavilla kysymyksillä:

1. Annetaanko rotaatiokoulutuksessa tällä hetkellä mielestäsi koulutusta taistelustressistä? Pe-
rustele.
2. Koetko taistelustressin koulutuksen tarpeelliseksi rotaatiokoulutuksessa? Perustele.
3. Millaista taistelustressin koulutus tällä hetkellä mielestäsi on? Perustele.
4. Millaisia stressinhallintakeinoja mielestäsi tällä hetkellä koulutetaan? Perustele.

Kysymykseen ”**Annetaanko rotaatiokoulutuksessa tällä hetkellä mielestäsi koulutusta
stressinhallinnasta?**”, vastasi 55% kyllä. 36% ei osannut sanoa, 9% vastasi ei.



KUVA 14. ANNETAANKO ROTAATIOKOULUTUKSESSA TÄLLÄ HETKELLÄ MIELESTÄSI KOULUTUSTA STRESSINHALLINNASTA?

Vastaukset viittasivat selkeästi oman operaation koulutus- ja valintatilaisuudessa saatuun stressinhallintakoulutukseen, josta osalla oli jo kulunut paljon aikaa. Osa vastaajista kuvasivat stressinhallinnan koulutuksen tarkasti tuntimäärineen ja kohderyhmineen, osan vastausten ollessa summittaisempia. Osa vastaajista koki, ettei rotaatiokoulutuksessa tällä hetkellä anneta koulutusta taistelustressistä, koska koulutusohjelma on lyhyt ja soveltava vaihe on pieni osa rotaatiota.

Vastausten perusteella voidaan tulkita, että kouluttajat kokevat stressinhallinnan koulutusta annettavan omina luentoinaan sen ollessa selkeästi erillään kaikesta muusta koulutuksesta. Tämän tulkinnan voi johtaa siitä, että kriisinhallintakouluttajat eivät kokeneet antavansa stressinhallinnan koulutusta osana omaa koulutustaan tai oman koulutuksen kehittävän stressinhallintaa vaan kokemukset stressinhallinnan koulutuksesta tulivat itse saadun rotaatiokoulutuksen ajalta. Sama johtopäätös oli johdettavissa vastauksista, joissa stressinhallinnan koulutuksesta ei ollut vahvoja muistikuvia (36%, ei osannut sanoa). Lisäksi taistelustressin koulutusta todettiin annettavaksi vain valitulle henkilöstölle (lääkintähenkilöstö ja johtajat).

Tämä on tutkimuksen ja koulutus- ja valintatilaisuuden stressinhallinnan koulutuksen kehittämisen kannalta merkittävä havainto. Koulutus- ja valintatilaisuus on laadultaan erittäin korkea osaltaan tiiviin ja raskaan koulutusrytminsä sekä ammattitaitoisten kouluttajien johdosta. Kun stressitekijät ja -reaktiot tuotaisiin esille käytännönkoulutuksen yhteydessä, saataisiin koulutettaville luotua valmiuksia stressinhallintaan luontevasti kussakin asiayhteydessä.

Tämä tapahtuu tällä hetkellä tiedostamatta, jolloin stressinhallinnan näkökulmasta paras oppi jää saavuttamatta. Toisin sanoen koulutus- ja valintatilaisuus tarjoaa erinomaisen ympäristön stressinhallinnan kouluttamiselle osana niin yleistä kuin tehtäväkohtaista koulutusta. Tätä tukee edelleen suuri ammattitaitoisten tehtäväkohtaisten kouluttajien lukumäärä.

Toinen ja kenties merkittävin havainto oli tulos stressinhallinnankoulutuksen tarpeellisuudesta. Kysymykseen ”**Koetko taistelustressin koulutuksen tarpeelliseksi rotaatiokoulutuksessa? Perustele**” 100% vastaajista koki stressinhallinnankoulutuksen tarpeelliseksi osana ISAF-operaatioon valmistavaa koulutusta. Tämän kysymyksen Afganistanissa palvelleiden kriisinhallintakouluttajien yksikantainen vastaus perustelee selkeästi stressinhallinnan tarpeellisuuden ja merkityksen. Stressinhallinnan koulutus koettiin tarpeelliseksi, koska ISAF-operaatio koettiin epävakaan turvallisuustilanteen johdosta henkisesti hyvin vaativaksi kriisinhallintaoperaatioksi. Perusteluissa korostui stressinhallinnan olevan jokaisen rauhanturvaajan henkisen toimintakyvyn kannalta merkittävä tekijä. 64% vastaajista mainitsi tähän kysymykseen vastatessaan, että jokaisen yksilön tulisi tuntea taistelustressin oireet, jotta kykenisi tunnistamaan ne itsessään sekä palvelustovereissaan. Kouluttajien näkemysten lisäksi myös Afganistanista palanneet rauhanturvaajat heille osoitetussa kyselyssä olivat lähes yhtä mieltä stressinhallinnan koulutuksen tarpeellisuudesta. Vastanneista rauhanturvaajista 95% koki stressinhallinnankoulutuksen tarpeelliseksi ISAF-operaation koulutus- ja valintatilaisuuden koulutuksessa. Erityisesti Afganistanissa henkisesti raskaat tilanteet mainittiin olevan nykyään ”normaaleja”/todellisia.

Stressinhallinnan sisältöä selvitettäessä kouluttajia pyydettiin kuvailemaan, ”**Millaista taistelustressin koulutus tällä hetkellä on?**” sekä ”**Millaisia taistelustressinhallintakeinoja kouluttajien mielestä tällä hetkellä koulutetaan?**”. Vastauksissaan kouluttajat kuvasivat stressinhallinnan koulutuksen painottuvat stressin tunnistamiseen sekä *debriefing* ja *defusing*-tilaisuuksien toteuttamisiin. On huomattavaa että vain 36% osasi mainita edellä kuvatut stressinhallintakeinot taikka ne stressinhallintakeinoina. Tätä osittain selittänee sama ilmiö, kuin edellisenkin kysymyksen kohdalla, jossa stressinhallinnan koulutus koettiin olevan spesifiä, muusta koulutuksesta erillään olevaa stressinhallintaan liittyvää ammatillaisen ammatilliselle antamaa koulutusta. Taistelustressin koulutuksen todettiin olevan vielä aika tuoretta ja alkutekijöissään, liian suppeaa ja pienelle piirille tarkoitettua. Toisaalta taistelustressin koulutuksen koettiin olevan myös riittävää.

Vastauksista oli havaittavissa, että taistelustressin koulutus todella on aika tuoretta mutta tarpeellisenä koettua koulutusta. Erääksi haasteeksi taistelustressin koulutuksen osalta mainittiin ajan puute, jolloin toisaalle ei voida lisätä koulutusaikaa ottamatta sitä toisaalta pois.

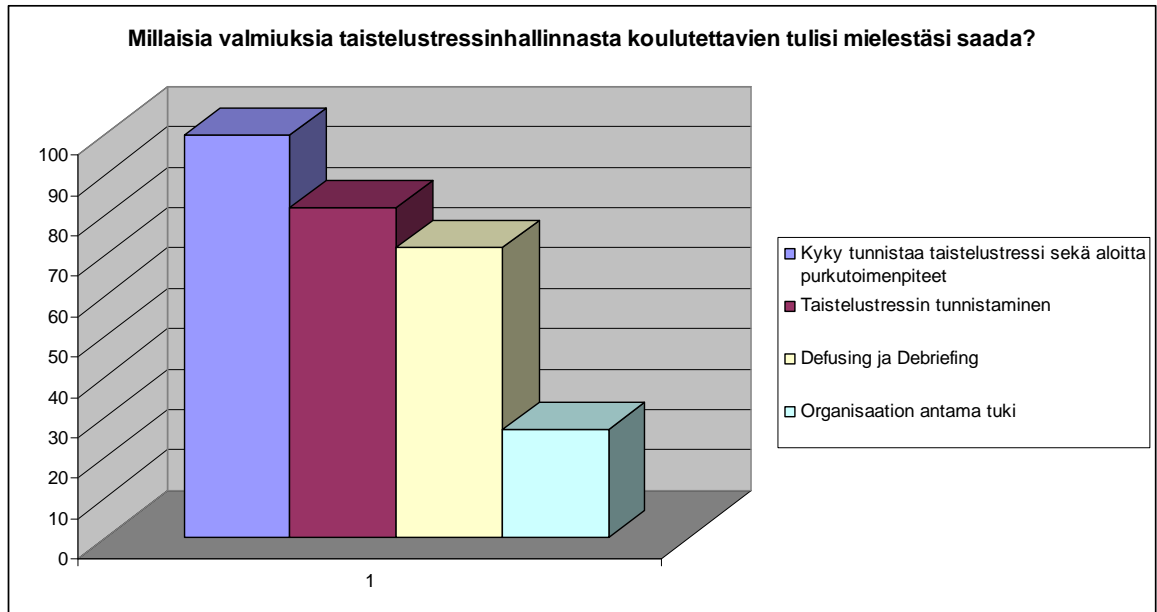
Kysymykseen ”**Millaisia taistelustressinhallintakeinoja kouluttajien mielestä tällä hetkellä koulutetaan?**”, kouluttajat mainitsivat seuraavia valmiuksia: ”keskustelut, palvelustoverien tarkkailu sekä merkkien/viitteiden tunnistaminen ja niihin puuttuminen, valitulle henkilöstölle järjestetyt defusing- ja debriefing tilaisuuksien luonteen ja tarkoituksen valoitusta sekä tunnistamista eikä niinkään keinoja”.

6.5 Stressinhallintakoulutuksen kehittäminen kriisinhallintakouluttajien ISAF-operaation kokemusten perusteella

Eräs keskeisimmistä tavoitteista kouluttajakyselyllä oli selvittää, että millaisia valmiuksia stressinhallinnan koulutuksella tulisi kouluttajien mielestä saavuttaa. Toisin sanoen, että millaisia valmiuksia tulisi koulutettavien saada stressinhallintaan koulutus- ja valintatilaisuudessa. Stressinhallinnan koulutuksen sisältöä selvitettiin seuraavilla avoimilla kysymyksillä:

1. Millaisia valmiuksia taistelustressinhallinnasta koulutettavien tulisi mielestäsi saada? Perustele.
2. Millaista koulutusta taistelustressinhallinnan koulutusohjelma voisi mielestäsi pitää sisällään? Perustele.
3. Voisiko taistelustressinhallinnan koulutuksen mielestäsi integroida muuhun rotaatio-koulutukseen (taisteluammuntoihin, sovellettuun harjoitukseen tms.)? Perustele.

Kysymys ”**Millaisia valmiuksia taistelustressinhallinnasta koulutettavien tulisi mielestäsi saada? Perustele**”, antoi selkeitä näkemyksiä niistä valmiuksista, joita koulutettavien tulisi saada ennen operaatioon lähtöä. 82% vastaajista mainitsi stressin tunnistamisen olevan yksi stressinhallinnan tavoiteltavista valmiuksista. 72% vastaajista mainitsi purkutilaisuuksien tuntemisen ja kyvyn järjestää tavoiteltavaksi stressinhallintakeinoksi. Lisäksi 27% vastaajista mainitsi myös organisaation tuottaman stressinhallintatuen tuntemisen ja tietoiseksi tuottamisen tavoiteltavaksi keinoksi.



KUVA 15. MILLAISIA VALMIUKSIA TAISTEKUSTRESSINHALLINNASTA KOULUTETTAVIEN TULISI MIELESTÄSI SAADA?

Kaikkia (100%) vastauksia yhdisti valmius tiedostaa ja tunnistaa taistelustressin oireet yksilötasolla sekä kyky aloittaa stressaavan tilanteen purkutoimet oma-aloitteisesti. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että vastaajien kokemuksen perusteella tarve stressinhallintaan ja sen hoitoon mahdollisimman alhaisella tasolla on merkittävä. Yhtäläillä voidaan todeta, että yksilöön vaikuttava taistelustressi vaikuttaa yksilön kautta koko joukkoon. Tällä saattaa olla joukon suorituskyvyn kannalta merkittävä vaikutus, etenkin negatiivisena stressitekijänä. Myös rauhanturvaajille suunnattu kysely tuki tätä näkemystä. 69% vastanneista rauhanturvaajista halusi saada lisää tietoa omasta käyttäytymisestään stressaavassa tilanteessa.

Kysymyksen ”**Millaista koulutusta taistelustressinhallinnan koulutusohjelma voisi mielestäsi pitää sisällään? Perustele.**” vastaukset noudattivat lähes samankaltaista kaavaa.

55% vastaajista mainitsi teoriakoulutuksen stressintunnistamisen osaksi stressinhallintakoulutusta. Tähän liittyen mainittiin, että stressistä tulisi opettaa sen ilmeneminen itsessä ja muissa, sen tunnistaminen sekä mitä psykologisesti ihmisessä tapahtuu stressaavassa tilanteessa. Teoriaopetuksen toteuttamiseen liittyen mainittiin esimerkkitapaukset, omakohtaisten kokemusten jakaminen sekä muodolliset harjoitukset/caset. Vastauksista oli selvästi pääteltävissä, että stressinhallinnan koulutuksen rakenteen tulisi alkaa teoriaopetuksella, josta siirrytään soveltumiin harjoituksiin.

On huomattavaa, että vain yksi vastaajista mainitsi stressinhallintatekniikat osaksi stressinhallintakoulutusta. Tämä on merkittävä ilmiö, sillä tämä oli ainoa kerta kun minkäänlaisiin stressinhallintatekniikoihin taikka -strategioihin vastauksissa viitattiin. Vastaukset painottivat vain stressireaktioiden tunnistamisen itsessä sekä muissa ja stressipurkutilaisuuksien järjestämiseen. Tästä yhtenä johtopäätöksenä voidaan todeta, että (taistelu)stressi ei ole vaikuttanut yksilön/joukon toimintakykyyn vastaajien kokemusten mukaan, koska välittömän toimintakyvyn ylläpitävää koulutusta ei osana stressinhallinnan koulutusta mainittu. Tämä voi ilmentää nykyisen koulutus- ja valintatilaisuuden tarkoituksenmukaisuutta sekä korkeaa laatua, jossa jo huomaamatta koulutettavat saavat hyvät perusteet sekä toimintamallit toimia taistelutilanteissa toimintakykynsä säilyttäen.

Kysymykseen koulutuksen integroimisesta osaksi muuta koulutusta kouluttajat vastasivat yksimielisesti. Kaikkien vastaajien mielestä stressinhallintakoulutusta tulisi integroida myös osaksi muuta annettavaa koulutusta. Stressinhallinnan integrointi voisi vastaajien mielestä ilmetä esimerkiksi stressireaktioiden esiin saattamisena väsyttävän, paineistetun ja pitkäkestoisien harjoituksen avulla sekä defusing/debriefing tilaisuuksien järjestämisenä osana koulutusta. Osalle joukosta purkukeskustelun järjestämisen harjoituksen osana sisältyy jo koulutukseen. Purkukeskustelut koettiin hyväksi järjestettäväksi tuli-iskujen taikka IED-iskujen yhteyteen. Tärkeä havainto ilmeni eräässä vastauksessa, jossa purkukeskustelun tavoitteena stressin helpottamisen lisäksi olisi tapahtuneen tilanteen läpikäynti taisteluteknisellä tasolla, jolloin toimintamalleja kehitettäisiin vastaavien tilanteiden varalle. Tällä on runsaasti stressiä helpottavia vaikutteita.

Stressinhallinnan koulutuksen kannalta keskeinen havainto on myös se, että kaikkien vastaajien näkemysten mukaan stressinhallinnan koulutus tulisi integroida osaksi koulutus- ja valintatilaisuuden käytännönkoulutusta. Stressinhallinnan integrointia selvitettyä vastauksista ilmeni aiempia johtopäätöksiä tukevia kommentteja, joissa stressinhallinnan koulutus katsottiin kuuluvaksi nimenomaan osaksi käytännönharjoituksia eikä niinkään irralliseksi osaksi koulutusta. Tästä voidaan edelleen tulkita, että stressinhallinnan koulutuksen koetaan olevan muusta koulutuksesta irrallaan oleva elementti. Yhtälailta vastausten perusteella voidaan todeta, että stressinhallinnan koulutus koetaan erittäin tarpeelliseksi henkisen toimintakyvyn kannalta.

Kun joukko käy läpi kokemaansa tilannetta sekä oman että joukon toiminnan kannalta, tulee samalla käsitellyksi myös muissa tehtävissä toimineiden mahdollisesti erilaiset stressitekijät erilaisesta näkökulmasta johtuen. Tällöin tietoisuus stressitekijöistä ja –reaktioista kasvaa antaen edelleen sekä joukolle että yksilölle valmiuksia stressinhallintaan.

6.6 Havaintoja kansainvälisen valmiusjoukkoyksikön varusmiehille pilotoidusta stressinhallinnan koulutusohjelmasta

Maanpuolustuskorkeakoulun alaisen käyttäytymistieteenlaitoksen psykologit Anu Heikkinen ja Petteri Simola johtivat Porin prikaatissa kansainvälistä valmiusjoukkokoulutusta saaville varusmiehille stressinhallinnan pilottikurssin 25.-27.4.2012. Pilottikurssin tavoitteena oli saada kokemuksia sekä koulutettavilta, kouluttajilta että tutkijoilta stressinhallinnan koulutusohjelman mahdollisesta rakenteesta, toimivuudesta sekä mahdollisuuksista. Koulutukseen osallistui Satakunnan jääkäripataljoonan 1.JK:n varusmiehet. Stressinhallinnan koulutusohjelma piti sisällään teoriaoppitunteja sekä soveltavia harjoituksia, joissa opetettuja asioita harjoiteltiin. Stressinhallinnan koulutusohjelma integroitiin osaksi 1.JK barettimarssia. Barettimarssi kestää 4 vuorokautta, joiden aikana varusmiehet marssivat n.80km suorittaen erilaisia tehtävärasteja marssin aikana. Marssin jälkeen koulutettavilta kerättiin palaute saamastaan stressinhallinnan koulutusohjelmasta.

Koulutusohjelman rakenne oli hyvin samantyyppinen kuin edellä kuvattu Yhdysvaltain merijalkaväen stressinhallintaohjelma. Koulutusohjelma oli kaksivaiheinen alkaen teorialuennoilla (2h), joissa annettiin perustiedot stressistä, sen muodostumisesta, taistelustressistä, post-traumaattisesta stressihäiriöstä sekä erilaisista stressinhallintakeinoista. Luennot pidettiin välittömästi ennen marssin alkua. Luennot olivat hyvin rakennettuja ja havainnollistettuja kouluttajien (psykologit Heikkinen ja Simola) pyrkiessä aktivoimaan koulutettavat keskusteluun mahdollisista omakohtaisista kokemuksista. Luennot keskittyivät antamaan koulutettaville maanläheisen kuvan stressin muodostumisesta sekä ilmenemisestä yksilössä. Luennot pitivät sisällään runsaasti yksityiskohtaisia ja konkreettisia esimerkkejä niin stressitekijöistä, stressireaktioista kuin stressinhallintatekniikoistakin. Luentojen ajankohdan etuna oli, että opetettavat asiat jäivät tuoreeltaan mieleen. Toisaalta ajankohta oli koulutettaville hyvin kiireinen sisältäen mm. varusteiden pakkaamisen ja marssivalmistelut, jolloin osa koulutettavien huomiosta kiinnittyi näihin tekijöihin.

Osana luentoja koulutettavat täyttivät *coping*-lomakkeen itsestään. Coping-lomakkeella oli tarkoitus tuoda vastaajalle tietoa tämän käyttäytymisestä rasittavassa stressitilanteessa. Lomake rakentui 60 väittämästä, joihin koulutettavat vastasivat 4-portaisella asteikolla. Lomakkeella oli tavoitteena antaa koulutettaville ennakkokäsitys omasta mahdollisesta käyttäytymisestä stressaavassa tilanteesta. Tämä tuki teoriaopetusta herättäen koulutettavat pohtimaan omia reaktioitaan erilaisiin stressitekijöihin. Coping-lomakkeella saadaan arvokasta tietoa omasta (mahdollisesta) käyttäytymisestä stressaavassa tilanteesta stressinhallinnan tueksi. Tässä laajuudessa toteutettuna lomake toimi herättäen koulutettavat tiedostamaan omaa reagointiaan stressaavassa tilanteessa.

Toisessa vaiheessa opetettuja asioita mitattiin ja harjoiteltiin kahdella sovelletulla tehtäväras-
tilla. Rastit koostuivat tilanteista, joissa varusmiehet törmäsivät joukkoon, joka oli joutunut joko tuli-iskun tai IED-iskun kohteeksi. Ryhmien oli tarkoitus reagoida henkisesti vammautuneiden taistelijoiden hoitamiseksi. Rastit painoutuivat taistelustressin merkkien tunnistamiseen toisessa sotilaassa ja välittömän ”henkisen” ensiavun aloittamiseen. Rastit olivat kestoiltaan muutamista minuuteista pariinkymmeneen minuuttiin, riippuen toimivan ryhmän toiminnasta ja rastit suoritettiin barettimarssin aikana. Rastit videokuvattiin ja osa rasteista purettiin mars-
sin jälkeen. Purkutilaisuudessa käsiteltiin tapahtuneet asiat ja toimintaan osallistuneet pääsivät kertomaan kokemuksiaan ja tehtävärastien herättämiä tuntemuksia.

Saadun palautteen perusteella luennot olivat pääsääntöisesti onnistuneita. Aiheet oli esitetty sopivalla laajuudella ja riittävän yksinkertaisesti, jolloin niiden omaksuminen koettiin helpoksi. Luentojen ajankohdasta on tarpeeton tehdä liikaa johtopäätöksiä, koska ajankohtaan ei juurikaan voitu vaikuttaa. Kuitenkin ajankohta juuri ennen sovellettua harjoitusta koettiin hyväksi asioiden jäädessä tuoreeltaan muistiin. Liian pitkä ajankohta teorian opettamisen ja sitä soveltavan käytännönharjoituksen välillä saattaa heikentää tavoiteltavaa lopputulosta. Luentojen osalta voidaan todeta, että lyhyt ja yksinkertainen esitys stressin muodostumisesta, stressitekijöistä sekä –reaktioista on erittäin toteutuskelpoinen ja tarkoituksenmukainen. Lisäksi osana teoriaopetusta suoritettava coping-lomakkeen täyttö koettiin hyväksi ratkaisuksi. Tällöin opettuteoria konkretisoitui henkilökohtaisiin kokemuksiin peilaten erinomaisella tavalla. Coping-lomakkeen täyttö toimi ikään kuin ensimmäisenä soveltavan harjoituksena, jossa stressiä tarkastellaan objektiivisesti.

Tehtävärastit koettiin liian keveiksi eivätkä ne mallintaneet riittävästi stressaavaa ympäristöä. Stressin tunnistamisen kannalta rastit olivat onnistuneet, mutteivät luoneet koulutettaville mahdollisuutta tarkastella omaa käyttäytymistään stressaavassa tilanteessa. Rastien kuvaaminen antoi jonkin verran palautetta koulutettaville omasta käyttäytymisestään, mutta oli liian ensiapupainotteinen. Tehtävärastit tällaisenaan toimivat hyvin stressintunnistamisen näkökulmasta, mutta ennalta arvattavana rastina eivät riittävästi palvele oman käyttäytymisen tarkastelua. Tästä voidaan todeta, että tilannekohtainen (*event-based*) stressikoulutus toteutuisi tarkoituksenmukaisemmin stressaavan tilanteen kokeneen ammattisotilaan johtamana.

6.7 Johtopäätöksiä

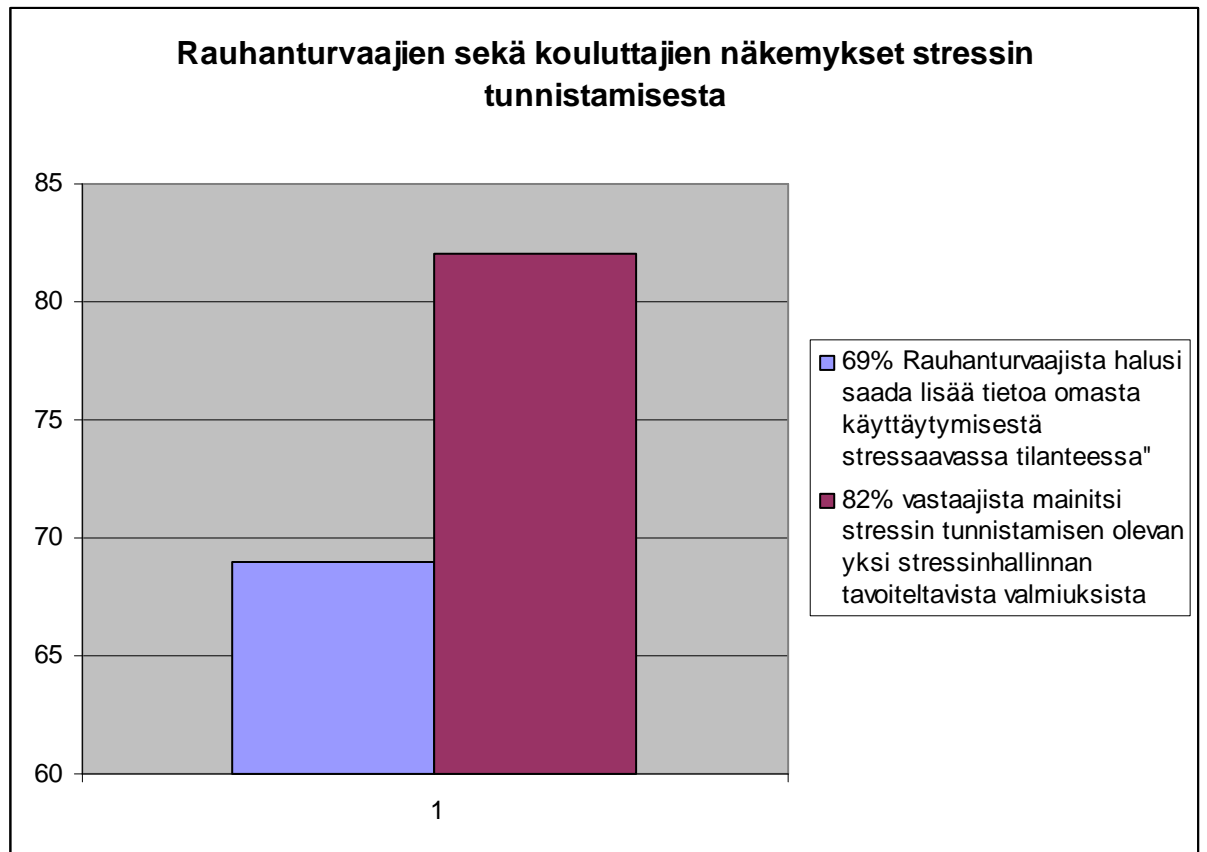
Kerätyn empirian perusteella voidaan tehdä suhteellisen selkeitä johtopäätöksiä sekä kouluttajien, Afganistanista palanneiden rauhanturvaajien että valmiusjoukkokoulutusta saavien varusmiesten vastauksista stressinhallinnan koulutuksen sisällöstä sekä rakenteesta. Vastauksissa oli havaittavissa runsaasti samankaltaisuuksia ja kaikkien vastanneiden havainnot stressinhallinnan koulutuksesta tutkimuksen viitekehyksessä tukivat toisiaan. Tämä tuo empiriaan uskottavuutta ja antaa johtopäätöksille validiutta. Stressinhallinnan koulutuksen rakenne kouluttajien näkökulmasta korreloi voimakkaasti sekä stressiteorian että tutkimuksessa esiteltujen stressinhallinnan ohjelmien kanssa. Lisäksi tulokset korreloivat sekä taistelusta johtuvan stressin ilmiöön sekä operaatiostressin ilmiöön. Vastauksista oli havaittavissa, että kouluttajat kokivat stressitekijät ja –reaktiot huomattavasti voimakkaammin taistelusta johtuviksi, kun taas rauhanturvaajakyselystä oli havaittavissa operaatiostressin tunnusmerkkejä kouluttajien kokemuksiin verrattuna runsaammin. Tämä on selitettävissä kriisinhallintaoperaation luonteen kausittaisista muutoksista. Rauhanturvaajakyselyyn vastanneet olivat palvelleet Afganistanissa suhteellisen rauhallisena aikana, joka osaltaan johtuu sekä koko ISAF-operaation luonteen muutoksesta että joukkojen vetäytymisestä Afganistanista.

Eräs merkittävä johtopäätös on tehtävissä kouluttaja- ja rauhanturvaajakyselyn synteessä. Rauhanturvaajat saivat operaatioon valmistavan koulutuksen samankaltaisena kun kouluttajat sitä antoivat heitä haastateltaessa. Luonnollisesti rauhanturvaajille pyrittiin antamaan paras ja monipuolisin koulutus kuin suinkin mahdollista. Kuitenkin merkittävä osa rauhanturvaajista mainitsi turhautumisen, joutenolon ja johtamisen olevan merkittäviä stressitekijöitä. Tämä on mielenkiintoinen ilmiö, jossa operaatiosta johtuva stressi muodostuu taistelusta johtuvaa stressiä voimakkaammin toimintakykyä alentavaksi stressitekijäksi.

Turhautuminen ja johtamisessa tapahtuvat puutteet voivat johtaa huolimattomuuden nousuun sekä motivaation ja valppauden laskuun, mikä puolestaan vaikuttaa negatiivisesti joukon suorituskyykyyn.

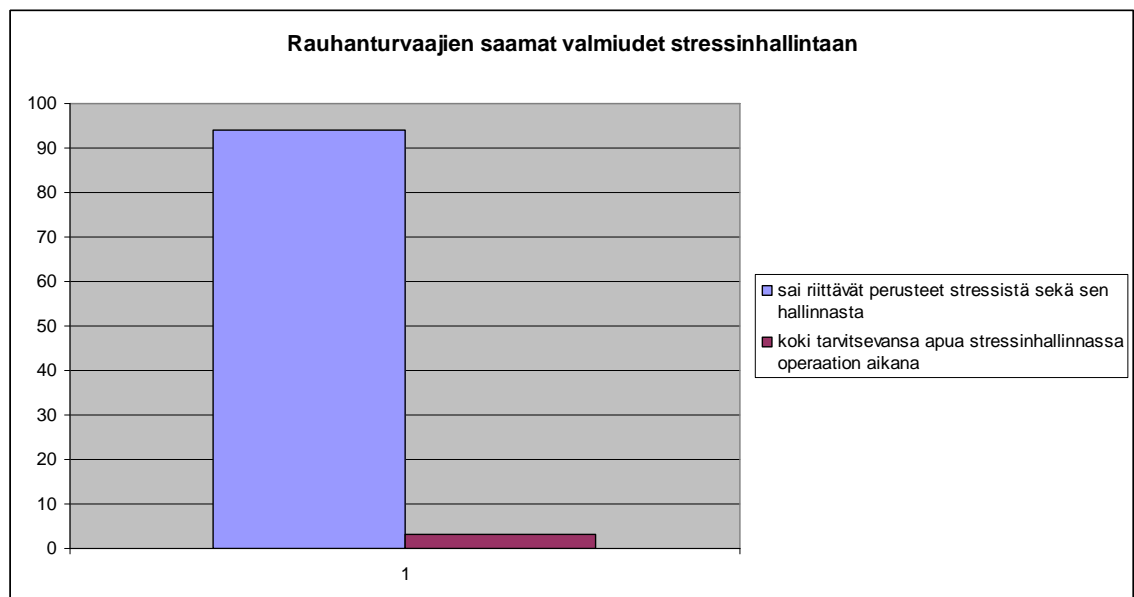
Joukon alentunut suorituskyyky ja valmius toimia taistelutilanteessa saattaa nostaa epäonnistumisen mahdollisuutta merkittävästi. Tällöin taistelusta johtuvan stressi saattaa vaikuttaa joukkoon huomattavasti valmistautunutta joukkoa voimakkaammin. Tällöin, kun joukko turhautuu ja menettää oman tehtävänsä mielekkyyden sekä merkityksellisyyden, voidaan joukon tulkita olevan GAS-mallin mukaisen uupumisvaiheen (Exhaustion) kynnyksellä. GAS-mallia tulkittaessa operaatiostressin näkökulmasta voi uupumisvaihe johtaa työperäisen stressin negatiiviseen lopputulemaan, eli loppuun palamiseen (*burn out*). Tätä edistää etenkin se, jos stressiä lisää suuri työtaakka ja jatkuva kiire. Tätä tukee myös Karasekin (1979) stressimalli, jossa yksilön toimintakyyky on suorassa suhteessa tilanteen hallittavuuteen. Yksilön kokiessa tilanteen olevan hänen omien vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella, se johtaa passivoitumiseen sekä henkiseen väsymiseen. Tästä voidaan todeta, että rauhanturvaajan henkisen toimintakyyvyn kannalta valmiudet hallita operaatiosta johtuvaa stressiä ovat yhtä merkittäviä kuin valmiudet hallita taistelusta johtuvaa stressiä.

Huomioitavaa on lisäksi, että sekä kouluttaja- että rauhanturvaajakyselyä yhdisti tarve stressireaktioiden tuntemiselle. 69% rauhanturvaajista koki haluavansa tietää lisää omasta käyttäytymisestään ja 82% kouluttajista koki stressin tunnistamisen olevan eräs stressinhallinnan koulutuksen tavoiteltavista valmiuksista.



KUVA 16. RAUHANTURVAAJIEN SEKÄ KOULUTTAJIEN NÄKEMYKSET STRESSIN TUNNISTAMISESSA.

Rauhanturvaajista 94% koki saaneensa riittävät perusteet stressistä sekä sen hallinnasta koulutus- ja valintatilaisuudessa. Kuitenkin 3% koki tarvitseensa apua stressinhallinnassa operaation aikana.



KUVA 17. RAUHANTURVAAJIEN SAAMAT VALMIUDET STRESSINHALLINTAAN.

Tulokset tukevat johtopäätöstä, että valmiuksia stressinhallintaa saadaan koulutus- ja valintatilaisuuden koulutuksessa vaikka kouluttajat eivät sitä koe antavansa. Kuitenkin 3% koki tarvitsevänsä apua stressinhallintaa operaation aikana. Tämä tukee ajatusta kehittää organisaation tarjoaman henkisen toimintakyvyn tuen tarkastelua. Kriisinhallintaorganisaatioon kuuluvan kriisitukiryhmän stressintunnistamis- ja kokonaiskuormituksen spesifimmällä koulutuksella vastattaisiin apua tarvitseville rauhanturvaajille. On huomioitava, että kyselyyn vastanneilla rauhanturvaajilla oli mahdollisuus käyttää kriisitukiryhmää taikka vertaisia stressin lievittämissä ja näin pääsääntöisesti olivatkin tehneet. Tästä voidaan kuitenkin todeta, että tehtäväkohtaiselle stressinhallinnan koulutukselle voisi olla tarvetta. Kriisinhallintaoperaatiossa on toisistaan huomattavastikin poikkeavia tehtäviä, jotka kuormittavat rauhanturvaajia eri tavoin. Tästä johtuen yleisen tason stressikoulutuksella ei välttämättä vastata kaikkien tehtävien stressinhallinnan tarpeisiin. Toisaalta joukolle on annettava jollain tasolla yleinen ja yhtenäinen koulutus, vaikka osa tehtävistä suoritetaan huomattavasti turvallisemmassa ympäristössä kuin toiset.

Stressinhallinnan koulutuksen tulisi antaa niin yksilö-, tehtävä- kuin joukkotasolla valmiudet alla seuraaviin toimenpiteisiin:

- Kyky tunnistaa stressi niin itsessä kuin palvelustovereissa
- Kyky järjestää ja toteuttaa joukkotasalla defusing-tilaisuus
- Kyky tuntea kriisinhallintaorganisaation henkisen tuen järjestelyt

Lisäksi stressinhallintakoulutus tulisi eriyttää teoria opetuksen jälkeen pääjoukolle annettavaksi koulutukseksi sekä kriisitukiryhmälle annettavaksi koulutukseksi. Näin tälläkin hetkellä tapahtuu, mutta sisältöjä tulisi kehittää. Kriisitukiryhmän tulisi saada valmiuksia stressiteorian lisäksi mm.

- traumatisoituneen sotilaan arviointiin
- purkutilaisuuden toteuttamiseen
- operatiivisen tehtävän tehtäväanalyysin suorittamiseen (traumaattisten tilanteiden ennakointi)
- kriisitukiryhmän tehtäväkohtaisen toimintasuunnitelman laatimiseen
- kriisinhallintaorganisaation henkisen tuen johtamiseen

6.8 Stressinhallinnan koulutusohjelma

Koulutusvaiheen tulisi olla mahdollisimman realistinen toimialueen vaatimusten kanssa. ISAF-rotatiokoulutus on hyvä ja täsmää toimialueen vaatimuksiin. UNIFIL III-rotatiokoulutus (aloitusrotatio) oli sisällöltään sama kuin ISAF-operaation, joka saattaa aiheuttaa ongelmia toimialueen turvallisuustilanteen ollessa Libanonissa rauhallisempi eikä koulutusta vastaava. Lisäksi sosiaalisen ja psyykkisen tuen puute lisää (taistelu)stressireaktioiden riskiä ja heikentää sotilaiden toimintakykyä sekä joukon suorituskykyä. Siksi kiinteyden muodostumisen tarkkailu, selvittäminen ja vahvistaminen ennen toimialueelle tai operaatioon lähtöä ovat tärkeitä stressiä ehkäiseviä toimenpiteitä. Myös taistelukosketusten jälkeen stressireaktioiden hoitamisen rinnalla tulisi kiinnittää huomioita joukon ryhmäkiinteyden vahvistamiseen ja ylläpitämiseen (Sinivuo, 2011, 135). Korkea ryhmäkiinteyden edistää traumaattisista tilanteista palautumista ehkäisten pitkävaikutteisten oireiden syntymistä (vert. A Peer Support Model sekä SRTL). Kuitenkaan korkeakaan ryhmäkiinteyden ja luottamus palvelustovereihin eivät poista kaikkia henkilökohtaisen elämän stressitekijöitä, mutta edesauttavat myös niissä selviytymistä. Stressinhallinnan kannalta ryhmäkiinteyden on merkittävä elementti, johon tulisi kiinnittää huomiota jo koulutusvaiheessa.

Tämä korostuu etenkin jos on havaittavissa ryhmäkiinteydeltään heikkoja joukkoja jolloin heikko ryhmäkiinteyden saattaa muodostua joukolle ja sen jäsenille ongelmaksi ja jopa vaaraksi operaatioalueella. Stressiteorian, kouluttajien, rauhanturvaajien sekä varusmiesten kyselyjen synteessin voidaan stressinhallinnan koulutusohjelman kriisinhallintakoulutuksessa katsoa koostuvaksi alla esitetystä kokonaisuudesta. Kokonaisuus on jaettavissa kolmeen osakokonaisuuteen, jotka nousujohteisesti muodostavat stressinhallinnan koulutuksen kokonaisuuden.

Stressinhallinnan koulutuksessa on eriytettävä kriisitukiryhmän koulutus muun joukon koulutuksesta. Kriisitukiryhmän koulutus tähtäisi stressiteorian ymmärtämisen lisäksi toimialueen sekä kriisinhallintaoperaation kokonaiskuormituksen hallitsemiseen. Kriisitukiryhmän koulutus tähtää stressinhallinnan johtamiseen sekä koordinointiin organisaatiollisella tasolla, henkisen kuormituksen arviointiin ja operatiivisten tehtävien analysointiin.

Koulutuksen jälkeen kriisitukiryhmän on tiedettävä/osattava/hallittava:

- stressisyntyminen
- stressitekijät
- stressireaktiot
- erilaisia stressinhallintatekniikoita
- traumatisoituneen sotilaan arvioinnin
- purkutilaisuuden toteuttaminen
- operatiivisen tehtävän tehtäväanalyysin suorittaminen
- kriisitukiryhmän tehtäväkohtaisen toimintasuunnitelman laatiminen
- kriisinhallintaorganisaation henkisen tuen johtaminen.

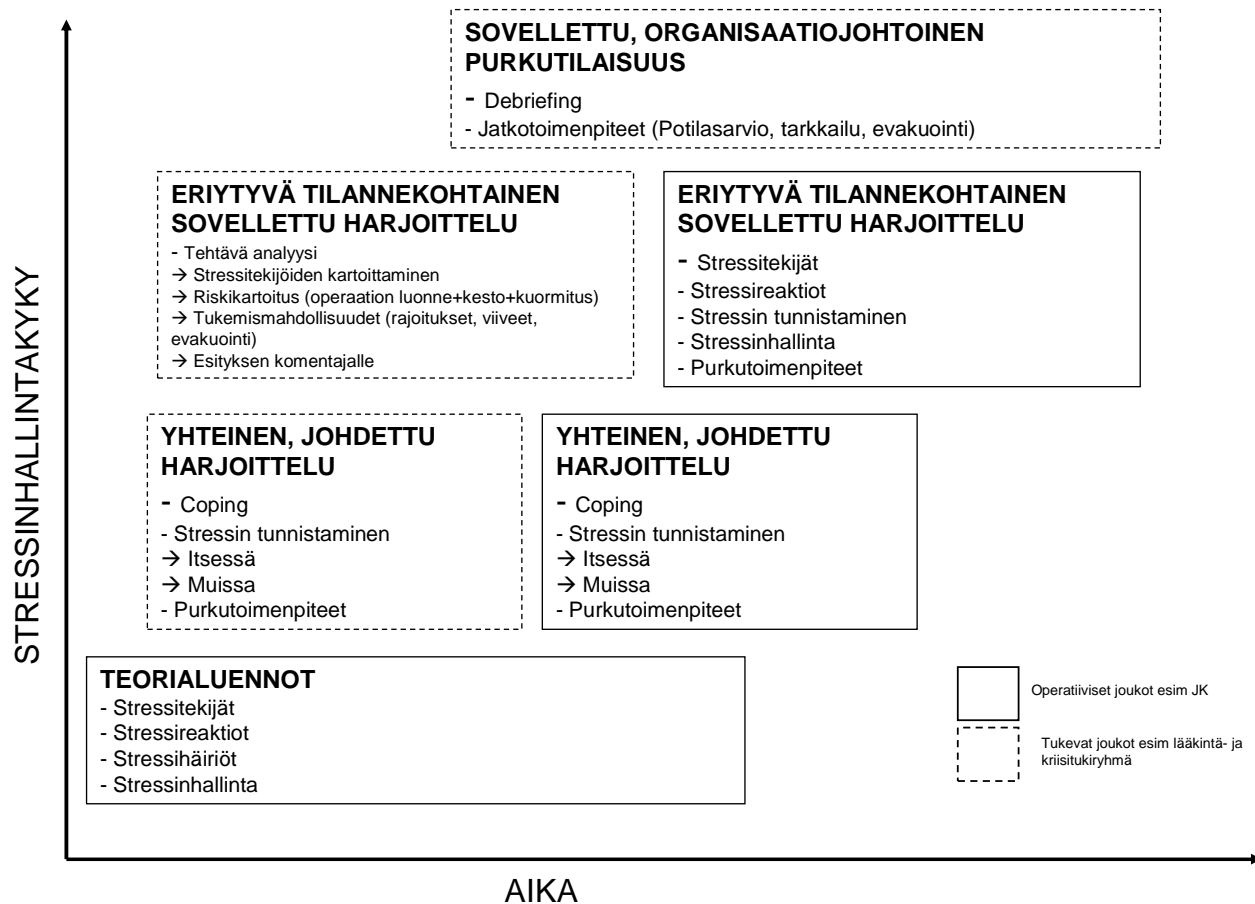
Kriisitukiryhmän koulutuksen painopiste on kriisinhallintajoukon henkisen hyvinvoinnin johtamisessa sekä henkisesti raskaisiin tilanteisiin varautumisessa ja niiden johtamisessa.

Pääjoukon stressinhallinnan koulutus tähtää stressinhallinnan omavaraisuuteen joukkotasolla. Pääjoukon stressinhallinnan koulutus koostuu stressiteoriasta, stressinhallinnanteoriasta sekä stressin hoidon perusteista. Koulutuksen jälkeen joukon on tiedettävä/osattava/hallittava:

- stressinsyntyminen
- stressitekijät
- stressireaktiot
- stressin tunnistaminen itsessä/muissa
- erilaisia stressinhallintatekniikoita
- purkutilaisuuden toteuttaminen.

Pääjoukon koulutuksen painopiste on yksilö- ja joukkotason stressinhallinnassa sekä henkisesti raskaiden tilanteiden välittömän ensiavun aloittamisessa.

Stressinhallinnan koulutusohjelman runko on esitetty alla olevassa kuvassa:



KUVA 18. Stressinhallinnan koulutusohjelman runko

Koulutusohjelma on nousujohteinen eriytyen ns. käyttäjätason taitoihin sekä ammattihenkilöiden taitoihin. Teorialuennot annetaan koko joukolle yhteisesti, jolloin stressiin liittyvä teoria olisi kaikille sama. Tämä antaa operaation kokonaiskuormituksenhallinnan näkökulmasta valmiudet stressin hallinnalle. Teorialuentojen jälkeen koulutus jatkuu käytännöllisemmin painottuen stressin tunnistamiseen sekä stressinhallinnan valmiuksien luomiseen. Valmiuksia stressihallintaan luodaan coping-menetelmillä, stressin käytännöllisellä tunnistamisella itsessä ja muissa sekä henkisesti kuormittavan tilanteen purkutoimenpiteiden käytännönläheisellä opettamisella. Sekä teoria- että stressinhallinnanvaiheen koulutuksen antaa stressinhallintaan perehtynyt ammattilainen. Koulutusohjelman kolmannessa vaiheessa koulutus eriytetään pääjoukon ja kriisitukiryhmän koulutukseksi. Kolmannesta vaiheesta eteenpäin stressinhallinnan koulutus integroidaan osaksi tehtävä- ja joukkokohtaista koulutusta. Kolmannessa vaiheessa kouluttavan organisaation vastuulla on tarjota mahdollisimman realistinen sekä informatiivinen koulutus rauhanturvaajien tulevan toimintaympäristön vaatimuksista henkisen toimintakyvyn näkökulmasta.

Kolmannen vaiheen tavoitteena on antaa joukolle mahdollisuuksia harjoitella opetettuja asioita tulevan toimintaympäristön vaatimusten mukaisesti.

Kolmannessa vaiheessa sovelletaan *Stress Exposure Training-in Event-based* näkökulmaa, jossa stressinhallinnan koulutuksen oppimistavoitteena on itse tilanne sekä siihen liittyvät stressitekijät. Kouluttavan organisaation vastuu realistisen ja informatiivisen koulutuksen osalta tarkoittaa, että koulutettaville on luotava todennäköisiä sekä henkisesti vaativia tilanteita joihin joukko voi joutua operaatioalueella. Tällöin koulutuksen edetessä koulutus- ja valintatilaisuuden läpiviennin mukaisesti saa joukko useita erilaisia tilanteita joissa se voi soveltaa opetettuja stressinhallintakeinoja, jolloin myös koulutukseen saadaan nousujohteisuutta oppimisen tueksi. Joukon kouluttajan rooli on tilannekohtaisessa koulutuksessa merkittävä. Tässä on kuitenkin hyödynnettävissä Porin prikaatin kriisinhallintakoulutuksen merkittävintä vahvuutta, eli ammattitaitoisia ja korkealaatuisia kriisinhallintakouluttajia. Operaatioalueella palvelleet kouluttajat kykenevät jakamaan parhaan mahdollisen kokemuksen tehtävä- ja joukko-kohtaisista stressitekijöistä sekä mahdollisuuksista niiden hallitsemiseksi. Tämän lisäksi toimialueella palvelut kouluttaja toimii esimerkkinä sekä oikean asenteen luojana henkisen kuormituksen yksilö- ja joukkokohtaisessa käsittelyssä.

Pääjoukon osalta koulutus jatkuu tehtävä-/joukkokohtaisella koulutuksella koulutus- ja valintatilaisuuden läpiviennin mukaisesti. Stressinhallinnan koulutus integroidaan osaksi tehtävä- ja joukkokohtaista koulutusta, jolloin stressinhallinnan koulutuksen painopiste siirtyy puhtaasti käytännölliselle tasolle. Stressinhallinnan suhteen vastuu stressinhallinnasta siirtyy koulutettavalle joukolle. Koulutuksen kolmannessa vaiheessa joukon kouluttajina toimivat operaatioalueella palvelleet kouluttajat, joilla on parhaat mahdolliset valmiudet kuvata tehtävä- ja joukkokohtainen henkinen kuormitus. Kolmannen vaiheen koulutuksen tavoitteena on tuoda esille sekä tehtävä- että joukkokohtainen henkinen kuormitus erilaisissa toimialueella tapahtuvissa tilanteissa. Pääjoukon osalta kolmannen vaiheen oppimistavoitteena on harjaantua stressintunnistamisessa, -hallitsemisessa sekä purkamisessa joukon omin toimenpitein.

Alla on stressinhallinnan koulutukseen liitettävä ”henkisen ensiavun kaava”. Henkisen ensiavun aloittaminen mahdollisimman alhaisella tasolla on yksilön henkisen toimintakyvyn kannalta yhtä tärkeää kuin fyysistenkin vammojen kohdalla. On huomioitavaa, että henkiset eli psyykkisiä traumoja aiheuttavat tekijät vaikuttavat huomattavasti laajemmin kuin fyysisiä vammoja aiheuttavat tekijät.

Esimerkiksi kranaatinsirpale haavoittaa fyysisesti vain niitä henkilöitä joihin sirpaleet ovat osuneet, kun taas saman kranaatin räjähdys on vaikuttanut muihin sille altistuneille psyykkisellä tasolla, esimerkiksi palvelustoverin haavoittumisen/kuoleminen, oman fyysisen ja henkisen koskemattomuuden menettämisen taikka tapahtuman yllättävyyden ja järkyttävyyden johdosta (Saari, 2000, 22). Tällöin tilanteessa henkisellet kuormitukselle on altistunut sekä välitön uhri että välilliset uhrin.

Joukon omin toimenpitein annettava henkinen ensiapu traumatisoituneelle rauhanturvaajalle: Toteuta seuraavat toimenpiteet (USMC, 2004):

- **Rauhoita potilas** → vakuuta oireiden normaaliudesta
- **Irroita tilanteesta** → pois taistelun vaikutuspiiristä/lepo työstä
- **Huoltaminen** → tarjoa ruokaa, vettä, unta, peseytymismahdollisuus
- **Itseluottamuksen ylläpito** → toiminnallista aktivointia, kuten oman joukon huoltamista, fyysistä/taktista/tst-tekniä harjoittelua, yhdessä oloa omien palvelustoverien kanssa
- **Palaaminen omaan tehtävään** → omaan joukkoon ja tehtävän mukaiseen toimintaan palaamista

Kriisitukiryhmän osalta koulutus painottuu toimialueella tapahtuvaan stressin kokonaiskuormituksen hallintaan organisaatitasolla sekä operatiivisten tehtävien operatiivisen tehtävän tehtäväanalyysin suorittamiseen (traumaattisten tilanteiden ennakointi), kriisitukiryhmän tehtäväkohtaisen toimintasuunnitelman laatimiseen sekä kriisinhallintaorganisaation henkisen tuen johtamiseen. Koulutuksen painopiste toteutetaan kokonaiskuormituksen näkökulmasta. Kriisitukiryhmälle annetaan valmiuksia toteuttaa operatiivisen tehtävän tehtäväanalyysi sekä kriisitukiryhmän operatiivisen tehtävän toimintasuunnitelma. Tehtäväanalyysin sekä toimintasuunnitelman laatimisella luodaan valmiudet toimia henkisesti haavoittuneiden rauhanturvaajien evakuoinnin ja hoidon aloittamiseksi. Lisäksi kriisitukiryhmälle koulutetaan valmiudet seurata kriisinhallintajoukon kokonaiskuormituksen voimakkuutta ja sen hallintaa.

Näistä osa-alueista muodostuu kriisinhallintajoukon henkisen toimintakyvyn johtamisen kokonaisuus, josta vastaa kriisitukiryhmän johtaja. Kriisitukiryhmän johtaja (sotilaspappi) toimii kansallisen kontingentin komentajan välittömässä alaisuudessa pitäen yllä komentajan tilannekuvaa kriisinhallintajoukon henkisestä toimintakyvystä.

Tämä tilannekuva muodostetaan jo koulutusvaiheessa sekä sitä ylläpidetään koko operaation ajan. Tällöin joukon komentajalla on näkemys joukon henkisen toimintakyvyn tilasta sekä palvelusaikana että operaatiosta kotiuduttaessa. Tätä tilannekuvaa voitaisiin hyödyntää aina kotiuttamiskoulutukseen saakka, jolloin voitaisiin verrata joukon henkisen toimintakyvyn muutosta toimialueelta palaamisen sekä kotiuttamiskoulutuksen välissä. Kriisitukiryhmän kouluttajana toimisi niin ikään toimialueella palvellut henkilö.

Stressinhallinnan koulutuksen neljännessä vaiheessa (sovellettu harjoitus) toteutettaisiin koko organisaation puitteissa henkisen toimintakyvyn kaikki ulottuvuudet. Tällöin joukko toimisi opetetun mukaisesti alkaen aina operatiivisesta suunnittelusta operatiiviseen toteuttamiseen. Kouluttava organisaatio loisi harjoituskehikseen tilanteen/tilanteita, joissa kaikki henkisen toimintakyvyn elementit olisivat mukana. Sovelletussa harjoituksessa kriisitukiryhmä tekisi operatiivisen tehtäväanalyysin sekä toimintasuunnitelman jolle pelattaisiin tilanne sen toteuttamiseksi. Operatiivisen tehtäväanalyysin runko on esitetty liitteissä. Tavoitteena olisi niin pääjoukon kuin kriisitukiryhmänkin osalta harjaantua opetetuissa asioissa sekä toimia kokonaisuutena joukkona. Tällöin henkisen toimintakyvyn ylläpitoon sitoutuksi koko organisaatio aina jääkäristä komentajaan. Sovelletun harjoituksen painopiste olisi luonnollisesti akuutin stressin ensiavussa joukon toimiessa operatiivisessa kehityksessä. Koko kriisinhallintaorganisaation henkisen toimintakyvyn tilannekuva muodostettaisiin operatiivisen harjoituksen puitteissa.

Kriisitukiryhmän merkittävin suorituskky kriisinhallintaorganisaatiossa tulisi olla kyky ennakoida traumaattisia tilanteita ja tämän kautta tuottaa joukolle valmiuksia niiden ennakointiksi sekä vaikutusten minimoimiseksi. Tästä johtuen kriisitukiryhmän koulutus tulisi eriyttää ja jatkaa syvemmälle traumaattisten tilanteiden ymmärtämiselle ja välittömälle ensihoidolle. Komentajan sekä sotilaspastorin yhteistyön kautta kriisitukiryhmä saisi tarpeelliset operatiiviset perusteet sekä resurssit traumaattisten tilanteiden arvioimiseen sekä hoitoon. Henkisen toimintakyvyn tilaa arvioidaan opettettujen stressioireiden tunnistamisen perusteella. Arvioinnin suorittaa koulutuksen saanut henkilö. Arvioinnissa otetaan huomioon myös potilaan näkemys ja arvio omasta henkisestä toimintakyvystä sekä kyvystä jatkaa tehtävää

Kriisitukiryhmän rooli on kriisinhallintaorganisaation kannalta merkittävä. Tätä tukevat mm. suomalaisen kontingentin komentajan sekä suomalaisen kriisinhallintajoukon sotilaspastorin roolit henkisen tuen järjestelyiden vastuuhenkilöinä. Kontingentin sotilaspastori toimii komentajan suoranaisena alaisena, jolloin resurssien kohdentaminen jopa operatiivisella tasalla on nopeaa ja välitöntä. Tällöin sotilaspastori kykenee tukemaan komentajaa esimerkiksi tehtäväkohtaisella henkisen kuormittumisen riskianalyysillä (tehtäväänalyysi) sekä antamalla vaihtoehtoja henkisen tuen toteuttamisesta vaativissa yksittäisissä operaatioissa. Samoin sotilaspastori kykenee pitämään komentajan tietoisena joukon henkisen kuormituksen tasosta antaen komentajalle vaihtoehtoja organisaation kokonaiskuormituksen hallitsemiseksi esimerkiksi erilaisten virkistävien aktiviteettien muodossa. Tämän yhteistyön tiivistämisen seurauksena joukon komentajalla on parempi näkemys rauhanturvaajiensa toimintakyvystä niin operaation aikana kuin operaatiosta kotiutuessa.

Pääjoukon stressinhallinnan koulutus tulee ehdottomasti integroida osaksi muuta koulutusta siten, että stressinhallinta on luonnollinen osa muuta koulutusta eikä päinvastoin. Tätä johtopäätöstä tukee esimerkiksi Stress Exposure Trainingin tilannekohtaisen koulutuksen (event-based) luonne, jossa itse tilanne on opetustavoite, eivätkä yksittäiset toiminnot taikka suoritukset. Stressinhallinnan integroiminen osaksi tätä kokonaisuutta on luontevaa eikä kohtuuttomasti kuormita kouluttavaa organisaatiota. Ohjelmaa on lisäksi sovellettavissa koulutuksen edetessä, jolloin suoritusten vaatimustasoa hallitusti nostetaan. Pääjoukon stressinhallinnan koulutuksen tavoite on luoda yksilöille/joukolle kyky ennakoida stressiä. Ennakointi tarkoittaa käytännössä tunnetta siitä, että yksilö hallitsee tai pystyy ohjaamaan vastoinkäymisien syitä taikka vastoinkäymisien synnyttämiä omia stressireaktioitaan (Hammarlund, 182, 2001). Tällöin esimerkiksi tehtäväkohtainen stressinhallintakoulutus on mahdollista valmistaen rauhanturvaajaa juuri siihen toimintaympäristöön, jossa hän tulee kriisinhallintaoperaatiossa toimimaan.

7 POHDINTA

Tutkimuksen alkuun panevana voimana oli mielenkiinto kriisinhallintaympäristöön, rauhan- turvaamiseen sekä yksilön toimintakykyyn. Näistä lähtökohdista muodostui ensimmäiset ajatukset tutkimuksen mahdollisista aiheista, jotka käsittelisivät yksilön toimintakykyä vaativissa kriisinhallintaoperaatioissa. Potentiaaliseksi tutkimusalueeksi osoittautui nopeasti erityisesti Afganistanin operaatiossa pinnalle noussut taistelusta johtuvan stressin ilmiö. Tuo ei toki ollut uusi eikä tuntematon ilmiö, mutta verraten tutkimaton suomalaisessa kriisinhallintatoiminnassa. Tutkimus käynnistyi nopeasti ja tutkimusasetelma syntyi melko kivuttomasti.

Tutkimusasetelman tavoitteellistavat tutkimuskysymykset kehittyivät koko tutkimusprosessin ajan. Tämän luvun tarkoitus on pohtia, miten tutkimuksen tutkimuskysymyksiin onnistuttiin vastaamaan ja päästiinkö tutkimuksen tavoitteeseen eli stressinhallinnan koulutuksen kehittämiseen kriisinhallintaoperaation valmistavassa koulutuksessa.

Tutkimuksen päätutkimuskysymykset käsittelivät stressin muodostumista sodankaltaisissa kriisinhallintaoperaatioissa sekä stressinhallinnan koulutuksen järjestämistä kriisinhallintakoulutuksen yhteydessä. Tutkimuksessa saavutettiin molempien kysymysten osalta hyvä taso, jotka loivat edellytykset stressinhallinnan realistiselle kehittämiselle. Osaltaan tätä tasoa heikensi kuitenkin se, että kenties arvokkain tiedonlähde, eli kokeneet kriisinhallinta kouluttajat vastasivat kyselyyn melko pienellä otannalla. Heiltä olisi saatavissa erittäin käyttökelpoista tietoa kriisinhallintakoulutuksen kokonaisvaltaisesta kehittämisestä henkisen toimintakyvyn ulkopuoleltakin. Toisaalta, ISAF-operaation koulutus- ja valintatilaisuus on erittäin intensiivinen eikä kouluttajien suurimittainen organisointi tutkimuksen nimissä ollut mahdollista.

Stressiteorian muodostaminen oli tutkimuksen haastavin osuus. Stressin teoreettisesta rakentumisesta on lukuisia näkemyksiä minkä takia stressin teoreettinen tarkastelu jäi ymmärtämisen tasolle. Kuitenkin tutkimusasetelma mahdollisti käytännön ja teorian jatkuvan reflektion, joka toi teorialle uskottavaa empiristä pohjaa. Stressiteorioista on rakennettavissa toimivia synteesejä, jotka vastaavat sodankaltaisen ympäristön stressireaktioiden syntymiseen. Etenkin Kasarekin, Langin ja osaltaan Selyen teorioiden synteesi tarjoaa hyvän teoreettisen pohjan stressimekanismien teoreettiselle tutkimukselle.

Myös stressinhallinnan osalta kirjallisuuden sisällönanalyysi sekä niin rauhanturvaajien kuin kriisinhallintakouluttajien näkemykset sodankaltaisen ympäristön stressitekijöistä tukivat kirjallisuutta ja toisinpäin. Näin olleen sekä teoria että empiria tukivat hyvin toisiaan ja antoivat validit valmiudet tulosten johtopäätöksissä esitetyn stressinhallinnan koulutusohjelman hahmottamiselle. Tässä mielessä lähdekirjallisuudessa oli luotu painopiste ”oikeille” lähteille.

Kyselyt olivat sangen onnistuneita ja niistä sai riittävän informaation tutkimuksen toteuttamiselle. Lievän haasteen muodosti kyselyjen melko aikainen toteutusajankohta. Tämä näkyi hieman siinä, että tutkimuksen teoria ja tutkimuskysymykset painottuivat kenties hieman kyselyn tavoitteiden sivuun. Tämä ei aiheuttanut ongelmaa, koska kyselyissä ei takerruttu liikaa taistelu- tai operaatiostressin näkökulmiin.

Kyselyt olivat erittäin käyttökelpoisia ja tarjosivat runsaasti tietoa johtopäätösten teolle sekä stressinhallinnan koulutusohjelman hahmottamiselle.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

ISAF-operaatio Afganistanissa on määrittänyt Suomessa annettavaa kriisinhallintakoulutusta voimakkaasti 2000-luvulla. Afganistanissa tehdyt havainnot kriisinhallintakoulutuksen kehittämistarpeista, ainakin ISAF-operaation osalta, ovat tuoneet runsaasti uusia elementtejä kriisinhallintaoperaatioon valmistavan koulutuksen sisältöön. Tästä ei vähäisimpänä ole henkisen toimintakyvyn säilymiseen valmiuksia antava koulutus. ISAF-operaation pinnalle nostama henkisen toimintakyvyn merkitys osana kriisinhallintakoulutusta palvelee myös muita, kenties ”perinteisempiäkin” kriisinhallintaoperaatioita. Voidaan sanoa, että ilman Afganistania ei kehitys tällä saralla olisi ollut yhtä voimakasta.

Tämä tutkimus sai alkunsa konkreettisesti tarpeesta ja sangen tutkimattomasta aihepiiristä suomalaisessa kriisinhallintakonseptissa. Ajankohtaisuuden osalta ei tutkimusaiheen mielenkiintoisuutta ole voinut vähätellä. Tutkimuksen tavoite oli selvittää, miten kriisinhallintaoperaatioon valmistava koulutus vastaa toimialueen vaatimuksiin henkisen toimintakyvyn näkökulmasta. Viitekehyksen muodosti ISAF-operaatio Afganistanissa sekä siellä palvelleet reserviläiset että puolustusvoimien palkattuun henkilöstöön kuuluvat ammattisotilaat. Tutkimuksen tavoite oli selvittää, mitkä tekijät muodostavat ISAF-operaatiossa stressiä ja miten stressinhallintaa koulutetaan operaatioon valmistavassa koulutuksessa. Stressitutkimuksen pohjaksi luotiin näkemys stressin muodostumisesta ja vaikutuksista yksilön toimintakykyyn.

Tutkimuksen johtopäätöksinä voidaan todeta, että stressinhallinnan koulutus on tällä hetkellä verrattain hyvää ja melko kattavaa, vaikkeivät Afganistanissa palvelleet kriisinhallintakouluttajat sitä kyselyn mukaan kokeneet erityisemmin kouluttavansa. Tämä on mielenkiintoinen havainto. Stressinhallinnan koulutus koettiin selkeästi irralliseksi muusta valmistavasta koulutuksesta sekä erityisesti jonkun muun kuin sotilaan antamaksi koulutukseksi. Kuitenkin tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että nykyinen järjestelmä luo rauhanturvaajille stressinhallinnan valmiuksia verraten hyvin. Tämä lieenee onnistuneen koulutussuunnittelun sekä ammattitaitoisten kriisinhallintakouluttajien ansiota. Toisin sanoen stressinhallinnan koulutus on toteutunut tällä hetkellä tiedostamatta. Kehityskohteitakin löytyy ja nykyisestä asetelmasta johtuen koulutuksen kehittäminen on verraten helppoa.

Merkittävin kehityskohde on yksilötasolla tapahtuvassa stressin tunnistamisessa, stressinhallinnassa sekä kyky välittömän henkisen ensiavun aloittamiseen (69% rauhanturvaajista koki haluavansa tietää lisää omasta käyttäytymisestään ja 82% kouluttajista koki stressin tunnistamisen olevan eräs stressinhallinnan koulutuksen tavoiteltavista valmiuksista). Tämä on kehitettävissä jo olemassa olevan henkisen toimintakyvyn koulutuksen tarkentamisella sekä teoriaopetuksen fokusoimisella osaksi käytännön koulutusta. Esimerkiksi luentoina annettava opetus stressin muodostumisesta ja ilmenemisestä yksilössä integroitaisiin johdonmukaisesti osaksi käytännönkoulutusta. Stressinhallinnan koulutuksen tulisi keskittyä event-based-näkökulmaan, jossa itse tilanne on koulutuksen oppimistavoite, eli koulutettavalle joukolle luotaisiin tilanteita, jotka ovat todennäköisiä tulevassa kriisinhallintaoperaatiossa ja tilanteesta eriteltäisiin mahdolliset stressitekijät ja niiden todennäköiset vaikutuksen yksilöön. Esimerkiksi ryhmän partioidessa panssaroidulla ajoneuvolla stressitekijöitä ovat tärinä, melu, mahdolliset tienvarsipommit ja omien vaikutusmahdollisuuksien vähyys ajoneuvon sisällä. Todennäköisiä stressireaktioita ovat kohonnut valppaus nousseen adrenaliinin erityksen johdosta, hermostuneisuus, jännittyneisyys, hikoilu sekä aktivoitunut ruuansulatus- ja virtsanerityselimen toiminta. Tätä voidaan kontrolloida valmistavalla mielikuvaharjoittelulla, lihasrentoutuksella sekä valmiiden toimintatapamallien harjoittelulla.

Toisin sanoen, tutkimuksen kenties tärkein ymmärrys on se, että stressinhallintaa tulee kouluttaa tarvelähtöisesti kuhunkin toimintaympäristöön sitoen. Kaikille ei ehditä kouluttaa kaikkea, vaan rajatussa ajassa tulisi keskittyä kunkin tehtävän edellyttämiin valmiuksiin. Rauhanturvaajalle tulisi luoda valmiudet hallita stressitekijöitä, joita hän todennäköisesti kohtaa tulevassa tehtävässään. Toinen merkittävä havainto on kriisitukiryhmän roolin tarkentaminen. Operaatioon nimetty kriisitukiryhmä vastaa operaation aikaisesta henkisen toimintakyvyn ylläpidosta ja koulutuksesta. Tätä toimintaa tulisi tehostaa siten, että kriisitukiryhmä kykenisi johtamaan joukon henkisen kuormituksen hallintaa niin tukikohdassa kuin sen ulkopuolellakin operatiivisissa tehtävissä. Kriisitukiryhmän suorituskyky henkisen kuormituksen hallinnan osalta tuo joukon komentajalle merkittävän työkalun joukon kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kannalta. Niin kriisitukiryhmän kuin pääjoukonkin kokonaisvaltaisen stressinhallinnan koulutuksen osalta on tärkeää, että kotimaassa annettava koulutus korreloi toimialueen vaatimusten kanssa. Jos koulutuksen ja toimialueen vaatimukset eivät kohtaa toisiaan, saattaa tästä syntyä joukon suorituskyvylle haitallisia ilmiöitä kuten turhautumista. Turhautuminen ja etenkin johtamisessa tapahtuvat puutteet voivat johtaa huolimattomuuden nousuun sekä motivaation ja valppauden laskuun, mikä puolestaan vaikuttaa negatiivisesti joukon suorituskykyyn.

Joukon alentunut suorituskky ja valmius toimia taistelutilanteessa saattaa nostaa epäonnistumisen mahdollisuutta merkittävästi. Tällöin taistelusta johtuva stressi saattaa vaikuttaa joukkoon huomattavasti valmistautunutta joukkoa voimakkaammin. Tästä voidaan todeta, että rauhanturvaajan henkisen toimintakyvyn kannalta valmiudet hallita operaatiosta johtuvaa stressiä ovat yhtä merkittäviä kuin valmiudet hallita taistelusta johtuvaa stressiä.

Stressinhallinnan kehittämiseksi tarkasteluun valitut koulutusohjelmat tukivat hyvin koulutus- ja valintatilaisuuden runkoa sekä stressinhallinnan kehittämistä viitekehyksen mukaisesti. Tarkasteluun valitut kohteet eivät kaikki kuitenkaan antaneet suoranaisia malleja stressinhallinnan toteuttamiseksi suomalaisessa kriisinhallintakoulutuksessa. Esimerkiksi Yhdysvaltain merijalkaväen stressinhallinnan koulutusohjelma ei antanut juurikaan mitään lisää itse aiheelle, mutta todensi nykyisen järjestelyn olevan varsin toimiva ja käyttökelpoinen. Stressinhallinnan koulutuksen kehittämiseksi tarjosi Stress Exposure Training käyttökelpoisimman mallin. Tämän mallin ehdoton vahvuus on tilannesidonnaisuus ja stressin muodostumisen vuorovaikutuksellinen näkökulma. Tämä näkökulma mahdollistaa tehtäväkohtaisen stressinhallintakoulutuksen järjestämisen ilman merkittäviä muutoksia voimassaolevaan koulutussuunnitelmaan.

Tutkimus rajattiin melko laveasti sen käyttökelpoisuuden ja yleistettävyyden takaamiseksi. Edelleen tutkimisen arvoista olisi tehtäväkohtaisen koulutuksen yksityiskohtaisen toteuttamisen tarkastelu. Lisäksi kyselyaineistosta nousi esiin lukuisia jatkotutkimusaiheita. Näistä kenties merkittävin on jo mainittu johtaminen stressitekijänä vaativassa kriisinhallintaoperaatiossa. Johtaminen nousi toistuvasti esiin rauhanturvaajakyselyssä kysyttäessä kolmea merkittävintä stressitekijää Afganistanissa. Kyselyjen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että johtaminen oli ristiriitaista sekä varsin epäselkeää. Toinen mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe kyselyaineiston perusteella on jatkokoulutuksen järjestäminen kriisinhallintaoperaatiossa. Johtamisen jälkeen seuraavaksi eniten stressiä kriisinhallintaoperaatiossa Afganistanissa aiheutti joutenolo ja turhautuminen. Tähän ovat saattaneet johtaa joukon epärealistiset odotukset Afganistanissa koettua todellisuutta kohtaan. Tähän voidaan vastata todenmukaisella koulutuksella sekä kotimaassa sekä jatkokoulutuksella toimialueella. Jatkokoulutuksella on mahdollista ylläpitää joukon toimintavalmiutta sekä estää haitallista toimettomuutta.

Kaiken kaikkiaan tutkimusaihe on laaja ja tutkimukseni tämän opinnäytetyön laajuudessa raa-paisi vasta pintaa. Niin rauhanturvaajan kuin kansallisessa toimintaympäristössä toimivan so-tilaankin toimintakyky on juuri niin vahva kuin sen heikoin lenkki.

Tästä syystä ei toimintakyvyn henkisen ulottuvuuden merkitystä osana sotilaan kokonaisvaltaista toimintakykyä voida väheksyä. Siksi on tärkeää, että henkisen toimintakyvyn tutkimus jatkuisi parantaen näin koko maanpuolustuksemme suorituskykyä toimintakykyisen sotilaan muodossa.

LÄHTEET

- Adler, B. A., Bliese, P. & Castro, C. A. 2011. Deployment Psychology, evidence-based strategies to promote mental health in the military. Washinton. American Psychological Assosiation.
- Campise, R., Geller, S. & Campise, M. 2006. Combat Stress. Teoksessa Kennedy, C. & Zillmer, E. (toim.) Military Psychology: Clinical and Operational Applications. New York: Guilford Publications, 215-240.
- Combat and Operational Stress Control: The Official U.S. Army Field Manual FM 4-02.51 (FM 8-51) .2006. Army Medical Department Center & School.
- Cullberg, J. 1993. Psyykkinen trauma. Kriisiteoriasta ja kriisipsykoterapiasta. Suom. Y. Nuorvala. UTU T. Summa & I. Österberg. 10. painos. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Department of the Army. 2003. U.S. Army combat stress control handbook. Guilford: The Lyons press
- Figley, c. & Nash, W. (toim.) 2007. Combat stress injury, theory, research, and management. New York: Routledge.
- Grossman, D. 1995. On killing. The psychological cost of learning to kill in war and society. New York: Back Bay Books..
- Hammarlund, C-O. 2004. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktin käsittely. Helsinki: Tietosanoma.
- Hancock, P., A. & Szalma, J., L. 2008. Performance under Stress. England. Ashgate Publishing Limited.
- Helmus, T. & Glenn, R. 2005. Steeling the Mind. Combat Stress Reactions and Their Implications for Urban Warfare. Santa Monica: Rand Corporation.

Hoge, C., W. 2010. Once a Warrior, Always a Warrior. Navigating the Transition from Combat to Home - Including Combat Stress, PTSD, and mTBI. USA. Guilford, Connecticut Am imprint of Globe Press.

Hirsjärvi, P., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. 6.painos. Vantaa. Dark Oy.

Huttunen, M. 2009a. Akuutti stressihäiriö. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 13.1.2010.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00191

Kaakkuri-Knuuttila, M-L. & Henilahti, K. 2006. Mitä on tutkimus?. Helsinki. Gaudeamus.

Kilpiä, J. 2006. Rauhanturvaamisen menestys ja sotilaallisen kriisinhallinnan tulevaisuus. Kylkirauta 4/2006. 5-10. Porvoo. Uusimaa Oy.

Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (toim.) 2003. Kognitiivinen psykoterapia. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Porin prikaati. 2011. Käsky SKJA 211_V1. (Julkaisematon lähde).

Ledoux, J. 2003. Synaptinen itse: miten aivot tekevät minusta minut. Helsinki. Terra Cognita.

Leskinen, J. (toim). Maanpuolustuskorkeakoulu. 2011. Rauhanturvaajien psykososiaalinen hyvinvointi. Helsinki. Käyttäytymistieteiden laitos.

Mastroianni, G., Palmer, B, Penetar, D. & Tepe, V. 2011. A Warrior's guide to psychology and performance. USA, Potomac Books Inc.

Metsämuuronen, J. 2006a. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen.(toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.

Metsämuuronen, J. 2006b. Metodologian perusteet ihmistieteissä. Teoksessa J. Metsämuuronen.(toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.

Niiniluoto, I. 2002. Johdatus tieteenfilosofiaan. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Nurmi, L. 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki. Edita.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. 2006. Trauma ja keho. Oulu. Kalevaprint Oy.

Puusa, A. & Juuti, P. (toim) 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa. JTO.

Tiilikka, J. 2009. Kaupunkitaistelija 1. Vantaa. Books on demand.

Toiskallio, J. & Mäkinen, J. 2009. Maanpuolustuskorkeakoulu. Sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä. Helsinki. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos.

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Tampere. Esa Print. 2009. Tekijät ja Edita Publishing Oy.

Saari, S. 2000. Kuin Salama kirkkaalta taivaalta. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Salonius-Pasternak, C. 2006. Suomi rauhaturvaajana 1991-2006. Puolustusministeriö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.

Shephard, B. 2001. A war of nerves: soldiers and psychiatrists in the twentieth century. USA. First United Kingdom publication by Jonathan Cape.

Ulkoasiainministeriö. 2009. Suomen kokonaisvaltainen kriisinhallintastrategia. Ulkoasiainministeriön julkaisu 15. Helsinki.

U.S. Marine Corps. 2000. Combat stress. University press of the Pacific.

Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki. Gummerus.

Valtioneuvosto. 2009. Suomen turvallisuus- ja puolustuspolitiikka 2009. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 11. Helsinki.

Valtioneuvoston selonteko Afganistanin operaatiosta, 02/2012. Valtioneuvosto.

INTERNET-LÄHTEET

www.terveyskirjasto.fi

PUOLUSTUSVOIMAT

Porin Prikaati

KOULUTUSSUUNNITELMA

Säkylä

Laatimispäivämäärä 21.12.2009		Koulutuskausi ja - aika Vaihtohenkilöstön koulutus- ja valintatilaisuus (SKJA)				Koulutukseen va- rattu tuntimäärä 165 h	
Koulutuksen päämäärä Koulutuksen päämääränä vaihtohenkilöstön koulutuksessa on kerrata kaikille sotilaan perustaidot. An- taa henkilöstölle, perusteet kriisinhallinnasta ja perehdytys omaan tehtäväänsä operaatiossa.							
Aineryhmä ja aine		Tuntimäärä					Huomautuksia
		Yht	Oppit (teor)	Harj (käyt)			
1.	Yleinen sotilaskoulutus	20	20				
1.1	Palvelussuhde	3	3				
1.2	Oikeudellinen koulutus	2	2				
1.3	Papin oppitunnit	1,5	1,5				
1.4	Tiedottaminen operaatiossa	1	1				
1.5	Gender issue	1	1				
1.6	Toimialue oppitunnit	8	8				
1.7	Psykososiaalisentuen koko- naisuus	2,5	2,5				
1.8	Huollon koulutus	1	1				
1.9	Varo-oppitunti	1	1				
2.	Taistelukoulutus	40	12,5	27,5			
2.1	Kartta ja GPS	2	1	1			
2.2	Viestiliikenne	4	2	2			
2.3	Partiointi	6	1	5			
2.4	Räjähdekoulutus	8	3	5			
2.5	Ajoneuvokoulutus	10	4	6			
2.6	Suojelukoulutus	2		2			
2.7	Muu taistelukoulutus	8	1,5	5,5			
3.	Ase- ja ampumakoulutus	18		18			
3.1	RK 95 käsittely	4		4			
3.2	RK-ammunta	4		4			
3.3	Pistoolikäsittely	2		2			
3.4	Pistooli ammunta	4		4			
3.5	Taisteluammunnat	4		4			
4.	Voimankäyttökoulutus	14	2	12			
4.1	ROE	2		2			
4.2	Voimankäyttö välineet	12	2	10			
5.	Lääkintäkoulutus	6	2	4			
5.1	Lääkintäkoulutus 1	2	2				
5.2	Lääkintäkoulutus 2	2		2			
5.3	Lääkintäkoulutus 3	2		2			
6.	Sovellettu harjoitus	40	2	38			
6.1	Järjestelyt	3	3				
6.2	Harjoitus tehtävän mukaan	36		36			
6.3	Harjoituksen huolto	2		2			

7.	Järjestelyt	27	4	23			
7.1	Tulopuhuttelu	1	1				
7.2	Prikaatin komentajan ja KRI-HAK:n johtajan oppitunti	0,5	0,5				
7.3	Matkatietolomakkeiden täyttäminen	1	1				
7.4	Juoksutesti	2		2			
7.5	Lihaskuntotesti	2		2			
7.6	Lääkärintarkastus	2		2			
7.7	Rokotukset	1		1			
7.8	Varustaminen	4		4			
7.9	Valokuvaus	0,5	0,5				
7.10	Huolto	2		2			
7.11	Palauttava liikuntakoulutus	4		4			
7.12	Palaute	1	1				
7.13	Varusteiden pakkaaminen	2		2			
7.14	Varusluovutukset	3		3			
7.15	Majoituksen siivoaminen ja luovutus	1		1			
	Yhteensä	165	42,5	122,5			
8.	Eriytyväkoulutus						
8.1	Tapaamiskoulutus	11	6	5			
8.2	Asentajakoulutus	24	24				
8.3	Huoltohallintokoulutus						
8.4	Henkilöstöhallintokoulutus						
8.5	Asekoulutus	16	0,5	15,5			
8.6	Lääkintähenkilöstön koulutus	24	8	16			

Aineryhmä ja20ine		Tuntimäärä					Huomautuksia
		Yht	Oppit (teor)	Harj (käyt)			
1.	Yleinen sotilaskoulutus	20	20				
1.1	Palvelussuhde	3	3				
1.1.1	Palvelussuhteen ehdot - Palvelussuhteen ehdot ja palkkaus - Palkkatiedot ja verokorttien kerääminen - Vakuutusturva	2	2				
1.1.2	Palvelussuhdeasiat - Palvelussitoumusten allekirjoitus	1	1				
1.2	Oikeudellinen koulutus - Sodan oikeussäännöt - Voimankäytösäännöt - Kurinpitoasiat (RL 45 luku)	2	2				
1.3	Papin oppitunnit - Uskonnot toimialueella	1,5	1,5				
1.4	Tiedottaminen operaatiossa	1	1				

	- Tiedottamisen perusteet - Toiminta kohdattaessa media						
1.5	Gender issue - Sosiaalinen sukupuoli	1	1				UNSCR 1325
1.6	Toimialue oppitunnit	8	8				
1.6.1	Toimialueen kulttuuri ja siviiliorganisaatiot - Toimialueen historia - Poliittinen tilanne - Hallintorakenne - Siviiliorganisaatiot	2	2				Toimialuekouluttaja
1.6.2	Kriisinhallintajoukko - Operaation tehtävä, organisaatio ja toiminta-alue - Suomalaisen kriisinhallintajoukon tehtävä ja organisaatio - Yhteistoiminta	2	2				Toimialuekouluttaja
1.6.3	Turvallisuus- ja käyttäytymismääräykset toimialueella 1. Turvallisuusmääräykset: - Uhat operaatiota kohtaan - Suomalaiseen sotilaaseen kohdistuva tiedustelu 2. Kriisinhallintajoukon toiminta-ohje - käyttäytymissäännöt - liikkuminen - muut ohjeet - tietojärjestelmien turvallisuus 3. Olosuhteet - asuminen - ilmasto - maasto	3	3				Toimialuekouluttaja
1.6.4	Toimialueen viimeaikaiset tapahtumat	1	1				Toimialuekouluttaja
1.7	Psykososiaalinentuen kokonaisuus	2,5	2,5				
1.7.1	Psykososiaalinentuki - Psykososiaalisen tuen järjestelyt - Stressi ja stressinhallinta sekä kriisit ja niiden kohtaaminen - Palvelusaika ihmissuhteiden näkökulmasta	2	2				
1.7.2	Rauhanturvaajaliiton info - Toiminnan esittely	0,5	0,5				
1.8	Huollon koulutus Kansainvälisen joukon huollon perusajatus, PV:n huoltojärjestelmä - Toiminta materiaalin rikkoutessa - Materiaalin häviämisten käsit-	1	1				Pitäjä: H-OS AOP/LOGSEKT JOHT

	tely - Pelisäännöt - Tullaussäännökset, materiaa- lin tuonti ja vienti toimialueelle						
1.9	Varo-oppitunti - Ammuntojen varomääräysop- pitunti	1	1				
2.	Taistelukoulutus	40	14,5	25,5			
2.1	Kartta ja GPS - Operaatiossa käytettävän koordinaattijärjestelmän pe- rusteet - Koordinaattien ottaminen kar- talta - Paikantaminen kartan avulla - GPS paikannuslaitteen käyttö	2	1	1			
2.2	Viestiliikenne	4	2	2			
2.2.1	Viestiliikenne 1 - Operaation viestiliikenteen pe- rusteet ja yleisimmät tukisanat englannin kielellä - Viestilaitteiden käyttökoulutus	2	1	1			
2.2.2	Viestiliikenne 2 - Sovellettu harjoitus	2	1	1			
2.3	Partiointi	6	1	5			
2.3.1	Partiointi 1 - Toiminnan perusteet liikutta- essa maastossa ja rakenne- tulla alueella ajoneuvolla tai jalkautuneena - Yksittäisen taistelijan toimin- nan partion jäsenenä liikutta- essa jalan tai ajoneuvolla - Toiminnan ja suojausjärjeste- lyt erilaisissa tilanteissa toimit- taessa jalan tai ajoneuvolla, esimerkiksi: - Nopea pysähdys - Johtamisyhteydet - partion ryhmä- ja henkilö- kohtaisen varustuksen se- kä valmistelut	2	1	1			
2.3.2	Partiointi 2 - Toiminta ajoneuvolla - Toiminta jalan - Ylläkkö edestä, sivuilta, takaa	2		2			
2.3.3	Partiointi 3 - Sovellettu harjoitus	2		2			
2.4	Räjähdekoulutus	8	3	5			
2.4.1	Räjähdekoulutus 1	2	1	1			

	<ul style="list-style-type: none"> - Räjähdetietoisuuskoulutus - Viitteet räjähteiden käytöstä - Yleisimpien räjähteiden esittely - Toiminta kohdattaessa räjähdde 					
2.4.2	Räjähdekoulutus 2 <ul style="list-style-type: none"> - viitteet räjähteiden käytöstä - reitin tarkastus - uhanalaisen paikan tarkastus 	2	2			
2.4.3	Räjähdekoulutus 3 <ul style="list-style-type: none"> - toiminta räjähdeiskun kohteena 	2		2		
2.4.4	Räjähdekoulutus 4 <ul style="list-style-type: none"> - reitin ja uhanalaisen paikan tarkastus miinaharavalla ja muilla apuvälineillä 	2		2		
2.5	Ajoneuvokoulutus	10	4	6		
2.5.1	Kuljettajakoulutus <ul style="list-style-type: none"> - Puolustusvoimien määräykset - Toimialueen liikenneturvallisuussohje 	4	4			
2.5.2	Ajoneuvokoulutus 1 <ul style="list-style-type: none"> - Ajoneuvon käyttöönottoon liittyvät toimenpiteet - Maastoajon perusteet - Käyttäjän huoltotoimenpiteet ja tarkastukset - Toimialueen ajoneuvojen käytön haasteet ja rajoitukset 	2		2		
2.5.3	Ajoneuvokoulutus 2 <ul style="list-style-type: none"> - Maastoajoharjoittelu - Pulaan joutuneen ajoneuvon pelastaminen - Vinssaukset, renkaan vaihdon eri tilanteissa - Tilapäisvälineet 	2		2		
2.5.4	Ajoneuvokoulutus 3 <ul style="list-style-type: none"> - Sovellettu harjoitus 	2		2		
2.6	Suojelukoulutus <ul style="list-style-type: none"> - Suojanaamarin tiiveyskoe - Suojavälineiden käyttökoulutus - Hälytysmerkit - Ensisammutus 	2		2		
2.7	Muu taistelukoulutus	8	1,5	5,5		
2.7.1	Pimeätoiminnan valmistelut <ul style="list-style-type: none"> - Merkkien käyttö - Vartiomiehen toiminta - Aseistus ja pimeänäkölaitteet 	2	1	1		
2.7.2	Varuste- / suojaliivin pakkaaminen <ul style="list-style-type: none"> - Liivin kantaminen ja sovittaminen 	1	0,5	0,5		

	- Taskujen sijoittaminen ja käyttö - Välineiden pakkaaminen					
2.7.3	Toiminta asutuskeskuksessa - Toiminta rakennetulla alueella - Liikkuminen rakennuksessa	2		2		
2.7.4	Kuljetus ja henkilösuojaus - Erilaiset kuljetus- ja suojaus-tehtävä tyypit - Suojauksen kokoonpanot - Uhkatekijät - Suojauksen suunnittelu ja valmistelu - Suojauksen perusmenetelmät	2		2		
3.	Ase- ja ampumakoulutus	18		18		
3.1	Rynnäkkökivääri	8		8		
3.1.1	Rynnäkkökiväärin käsittely 1 - Lataaminen, tähtääminen ja laukaiseminen - Lippaan vaihto, häiriön poisto - Patruunoiden poistaminen - Ampuma-asennot - Käyttöhuolto	1		1		
3.1.2	Rynnäkkökiväärin käsittely 2 - Toimintatavat eri tilanteissa - Tilanteenmukainen käyttö	1		1		
3.1.3	Rynnäkkökiväärin käsittely 3 - Optisten tähtäinten ja lisävälineiden kiinnittäminen ja käyttö	2		2		
3.1.4	Rynnäkkökivääri ammunta 1 - Kohdistusammunta - Ammunta makuu-, polvi- ja pystyasennosta	2		2		
3.1.5	Rynnäkkökivääri ammunta 2 - Ammunta optisella tähtäimellä - Lippaan vaihto, kääntymiset, liikkuminen - Voimankäyttöammunta	2		2		
3.2	Pistooli	6		6		
3.2.1	Pistoolin käsittely 1 - Lataaminen, tähtääminen ja laukaiseminen - Lippaan vaihto, häiriön poisto - Patruunoiden poistaminen - Ampuma-asennot - Käyttöhuolto	1		1		
3.2.2	Pistoolin käsittely 2 - Toimintatavat eri tilanteissa - Tilanteenmukainen käyttö	1		1		
3.2.3	Pistooli ammunta 1 - Ammunta pystyasennosta	2		2		
3.2.4	Pistooli ammunta 2 - Lippaan vaihto, kääntymiset, liikkuminen	2		2		

	- Voimankäyttöammunta						
3.3	Taisteluammunnat - Kokoonpanon mukaisilla aseilla - Eri tilanteita	4		4			
4.	Voimankäyttökoulutus	14	2	12			
4.1	Voimankäyttökoulutus - Voiman käyttöperiaatteet - Käskyttäminen - Voimakäytön kaava - Hallintaotteiden perusteet - Voimankäytösäännöt, ROE - Häätävarjelu	2		2			PVHSMK 001 PEOPOS
4.2	Voimankäyttövälineet - Kaasusumutin - Teleskooppipatukka - Hallinta ja kuljetusotteet - Käsiraudat - Kokeet	12	2	10			PVHSMK 001 PEOPOS
5.	Lääkintäkoulutus	6	2	4			
5.1	Lääkintäkoulutus 1 - Henkeä pelastava ensiapu - Tyypillisimmät siteet ja lastoitukset - Erilaiset kantotavat - Toimialueen erityisolosuhteet yksittäisen rauhanturvaajan toimintakyvyn säilyttämiseksi - Toimialueen erityiset vaaratekijät	2	2				
5.2	Lääkintäkoulutus 2 - Tyypillisimmät siteet ja lastoitukset - Erilaiset kantotavat - Ampuma-/korkeaenergiset vammat - Räjähdevammat - Harjoitteet - Evakuointi	2		2			
5.3	Lääkintäkoulutus 3 - Sovelletut harjoitukset	2		2			
6	Sovellettu harjoitus	40	2	38			
6.1	Järjestelyt - Harjoituksen käskyn anto - Liikenneturvallisuus oppitunti - Läpivienti	3	2				

6.2	Harjoitus tehtävän mukaan	36		36		
6.3	Harjoituksen huolto	2		2		
7	Järjestelyt	27	4	23		
7.1	Tulopuhuttelu - Porin Prikaatin, KrihaK:n ja koulutuksen esittely - Yleinen palvelusohjesääntö, käyttäytyminen koulutuksessa ja pelisäännöt	1	1			
7.2	Prikaatin komentajan ja KRI-HAK:n johtajan oppitunti	0,5	0,5			
7.3	Matkatietolomakkeiden täyttäminen	1	1			
7.4	Juoksutesti - Karsiva raja 2300m	2		2		
7.5	Lihaskuntotesti	2		2		
7.6	Lääkärintarkastus	2		2		
7.7	Rokotukset	1		1		
7.8	Varustaminen - Koulutusvarusteet - Matkavaatteet	4		4		
7.9	Valokuvaus	0,5	0,5			
7.10	Huolto - Pyykinvaihto	2		2		
7.11	Palauttava liikuntakoulutus - pallopelit - sauna	4		4		
7.12	Palaute	1	1			
7.13	Varusteiden pakkaaminen	2		2		
7.14	Varusluovutukset	3		3		
7.15	Majoituksen siivoaminen ja luovutus	1		1		
8.	Eriytyvä koulutus					Erikseen nimetyille

8.1	Tapaamiskoulutus	11	6	5		
8.1.1	Tapaamiset - Tapaamiset toimialueella - Yleisjärjestelyt tapaamisissa	1	1			
8.1.2	Käyttäytymismallit	3	3			
8.1.3	Haastattelu - Tekniikka ja taktikka - Tulkin käyttäminen	2	2			
8.1.4	Haastatteluharjoitus	2		2		
8.1.5	Raportointi - Raporttipohjat - Raportin kirjoittaminen	3		3		
8.2	Asentajakoulutus					
8.2.1	Maastohenkilöauton asenta- jakoulutus	24		24		
8.2.2	Panssariajoneuvon asentaja- koulutus	24		24		
8.3	Huoltohallinto koulutus					
8.3.1	Yleinen huoltokoulutus	5	5			
8.3.1.1	Materiaalin hankkimisen pe- rusteet - DGR-materiaali - Huolinta, kustannukset - Tilaus-toimitusketju, viiveet, ketjun osat, vastuut (tilaaja, hankkija, terminaali, toimittaja, kuljetuksen suorittaja, vas- taanottaja, varastot, kirjaajat) - Täydennystilauksen suunnitte- lu ja aikataulutus ja toimi- tusaikoihin vaikuttavat tekijät - Yhteistoimintaosapuolet PORPR:ssa ja yhteystiedot - Ratkaisuoikeudet - Materiaalihankinta ja -hallinta, tarkastukset toimialueella (tarkastukseen valmistautu- minen, tarkastustoiminnan vaikutusten seuranta ja rapor- tointi)	1	1			Erikseen nimetyt Pitäjä: H-OS AOP/LOGSEKT JOHT
8.3.1.2	Hankintakoulutus Hankinnat Puolustusvoimissa - Julkiset hankinnat, lait, ase- tukset ja säädökset sekä os- tajan velvollisuudet - Hankintaohjeet, Valtion, PORPR:n ja SKJ:n Hankinta- ohje - Tilaukset, ASAP-tilaus ja in- vestointitilaus - Materiaalivalvontalaki ja -ohje - Ko operaation hankintojen to-	1,5	1,5			Erikseen nimetyt Pitäjä: Hankki- jat/PORPR

	teutuminen ja menettelytavat					
8.3.1.3	Valmistava SAP-koulutus - Teknisen ratkaisun koulutus, PVJJK:n edustaja/ PSJJK - Käyttöoikeuksien testaus	1	1			SAP-käyttöoikeuksien hankkiminen 1 vko ennen koulutusta, Valmistava koulutus oltava ennen Peruskoulutuspakettia
8.3.1.4	SAP-Koulutus - Materiaalihallinnon toimintatapamallit ja tositeliikenne sekä materiaalivirrat SAP-järjestelmässä	1,5	1,5			Erikseen nimetyt Pitäjä: H-OS AOP/LOGSEKT JOHT
8.3.2	SAP-Koulutus	28	20	8		Erikseen nimetyt
8.3.2.1	SAP-Peruskoulutuspaketti 1 - Järjestelmän perusteet ja käsitteet - Perusnavigointi ja painikkeet - Perusasetukset - Suosikkien luonti - Nimikkeen käyttö ja haku - Hankintaehdotus - KV-tilaus - Hankintojen raportointi	8	8			
8.3.2.2	SAP-Peruskoulutuspaketti 2, syventävä - Lähetysketju: Materiaalin lähettäminen, vastaanotto ja peruutus - Tutustuminen huolintatermiin naaliin - Hankintaehdotus ja KV-tilaus - Siirtokirjaus, hylkäysprosessi - Kulutusilmoitus - Raportointi päivän tapahtumiin ja tilanteisiin, Sovellettu harjoitus 1	8	6	2		
8.3.2.3	SAP-Peruskoulutuspaketti 3, syventävä - Lainausketju ja peruutus - Laina- ja varastosaldojen raportointi - Inventointi - Ostotilauksen vastaanotto - Raportointi päivän tapahtumiin ja tilanteisiin, Sovellettu harjoitus 2 - Palaute SAP-Peruskoulutuspaketista NET-JOTOS-järjestelmään	8	6	2		
8.3.2.4	SAP-peruskoulutuspaketti 4, kertaus - Raportointi - Avoimet tapahtumat ja niiden valvonta - Perusasetuksien luonti tuotantoympäristöön	4		4		

	- Suosikkien siirto EDU:sta tuotantoon						
8.3.3	Movement Control ja kuljetukset (M&T) <ul style="list-style-type: none"> - M&T- toiminnan perusteet - Strategiset kuljetukset - Operaation sisäiset kuljetukset (Taktinen kuljetus) - Materiaalin käsittely ja terminaalitoiminnot - Tullaus ja huolinta 	8	4	4			Pitäjä: FINMCC MOVCON ja kuljups
8.3.4	Yleinen taisteluvälinekoulutus <ul style="list-style-type: none"> - Perehdyttäminen PORPR:ssa - Tilausmenettely, hankinnat - Operaatiossa käytettävät hyväksytyt sotavarusteet 	1	1				Pitäjä TVÄLUPS-KV Osallistuu:TVÄLUPS/TVÄ LAU, kaikki operatiot: Perehdyttäminen TVÄLUPS/KV toimesta
8.3.5	Kom ja hpääll perehdyttäminen	1	1				kom ja hpääll pitää PORPR hpääll
8.3.6	Kuljetuskaluston käyttö <ul style="list-style-type: none"> - Liikenneturvallisuus - Katsastustoiminta toimialueella - Katsastusvalmistelut - Ajoneuvojen hylkäys 	1	1				Kuljups/vast
8.3.7	Järjestelmäkurssi XA-203 OWS tornin 1-tason tarkastusoikeus <ul style="list-style-type: none"> - Oppitunnit 3 h, asejärjestelmä tekniikka - Oppitunnit 3 h, rakenne - Oppitunnit 2 h, asejärjestelmään liittyvät asiakirjat (TOK, PAK, varo-ohjeet, jne). - Harjoitukset 8 h, asejärjestelmän rakenne, toiminta, ominaisuudet - Harjoitukset 8 h, huoltokoulutus, osakokonaisuuksien vaihto - Harjoitukset 8 h, Vuosihuolto B- taso ml. Typetys - Harjoitukset 8 h, Käyttökunnon tarkastaminen - Teoria- ja käytännön koe sisältävät tuntimääriin 	40	8	32			Pitäjä ASEO-SJOHT/SÄKKMO Osallistuu:TVÄLUPS/TVÄ LAU:Eriytyvä, XA203 SKJA , JÄRJESTELMÄKURSSI XA-203 PML 12,7 OWS
8.4	Henkilöstöhallinto koulutus						

8.4.1	Henkilöstöalan henkilökoh- tainen perehdytys <ul style="list-style-type: none"> - KRIHA-joukon komentajan oi- keudet ja velvollisuudet - Henkilöstöasioiden hoitami- nen KRIHA-joukossa <ul style="list-style-type: none"> - Henkilöstötilauksen valmis- telu ja aikataulu - Tehtäväkuvaukset - Ammuttamisoikeudet KRI- HA-joukossa - Sotilaslakimiehen perehdyt- täminen - Tiedottajan perehdyttäminen 	1 2 4 2	1 2 4 2				Komentaja, ep Henkilöstö S1 Sotilaslakimies Tiedottaja
8.4.2	Psykososiaalinen koulutus <ul style="list-style-type: none"> - Kriisityön koulutus avainhenki- löstölle - Kriisityön perusteet - Debriefing perusteet 	8	8				
8.4.3	Psykososiaalinen koulutus <ul style="list-style-type: none"> - Kriisiryhmän johtaminen ja kriisityön järjestelyt - Tapaturma-asioiden hoito KRIHA-operaatiossa <ul style="list-style-type: none"> - Rauhanturvaajan vakuu- tukset - Tapaturmailmoituksen täyt- tö - Korvausvastuut - Kriisityö - KRIHA-joukon johdon pereh- dyttäminen <ul style="list-style-type: none"> - Kriisityön järjestelyt - Tapaturma-asioiden järjes- telyt 	1 1 1	1 1 1				Sotilaspappi Lääkäri, sairaan- hoitajat Komentaja, ep
8.4.4	Toiminnan ja resurssien suunnittelu ja seuranta <ul style="list-style-type: none"> - yleiset perusteet (ohjeet, säännöt, käskyt yms) - aikataulu ja kriha-rahoitus, määräraha - talousarvio - sisäinen valvonta - yhteystiedot - muut ohjeet 	2	2				Komentaja, ep, huoltopäällikkö, rahastonhoitaja
8.5	Tutustuminen OPKEen	1	1				Kom, ep, henk- pääll
8.6	Asekoulutus	16	0,5	15,5			
8.6.1	Kranaattipistooli	1,5	0,5	1			
8.6.1.1	Kranaattipistoolin käsittely - Kranaattipistoolin ampuma-	1	0,5	0,5			

	kuntoon laitto, lataaminen, tähtääminen ja laukaiseminen - Käyttöhuolto					
8.6.1.2	Kranaattipistooli ammunta - Totuttautumisammunta (Krpist 1 ja 2A)	0,5		0,5		
8.6.2	Haulikko	1,5		1,5		
8.6.2.1	Haulikon käsittely - Lataaminen, tähtääminen ja laukaiseminen - Patruunoiden poistaminen - Käyttöhuolto	1		1		
8.6.2.2	Haulikko ammunta - Totuttautumisammunta	0,5		0,5		
8.6.3	Tarkkuuskivääri	3		3		
8.6.3.1	Tarkkuuskiväärin käsittely - Lataaminen, tähtääminen ja laukaiseminen - Patruunoiden poistaminen - Kylmäkohdistuksen suorittaminen - Käyttöhuolto	1		1		
8.6.3.2	Tarkkuuskivääri ammunta - Kohdistusammunta - Totuttautumisammunta	2		2		
8.6.4	Kevyt konekivääri	3		3		
8.6.4.1	Kevyen konekiväärin käsittely - Lataaminen, tähtääminen ja laukaiseminen - Patruunoiden poistaminen - Käyttöhuolto	1		1		
8.6.4.2	Kevyt konekivääri ammunta 1 - Ammunta makuuasennosta ja kohdistus (kvkk 1 ja 2)	1		1		
8.6.4.3	Kevyt konekivääri ammunta 2 - Nopeiden pistetulisarjojen ampuminen (kvkk 7)	1		1		
8.6.5	Kranaattikonekivääri	6		6		
8.6.5.1	Kranaattikonekivääri - Lataaminen, tähtääminen ja laukaiseminen - Käyttöhuolto - Varomääräykset	4		4		
8.6.5.2	Kranaattikonekivääri ammunat - Totuttautumisammunta (Krk 1)	2		2		
8.6.6	Paukkuvaloheite - Heittäminen	0,5		0,5		
8.7	Lääkintähenkilöstön koulutus	24	8	16		

--	--	--	--	--	--	--	--

Stress Exposure Training (SET), James E. Driskell, Eduardo Salas, Joan H. Johnston & Terry N. Wollert (Performance under stress, ed Szalma&Hancock, 2008, 271-283).

Stress Exposure Training (myöhemmin SET) on kolmi-osainen koulutusmalli, jonka tavoitteena on kehittää yksilön kykyä toimia stressaavassa ympäristössä. Mallin tavoite on torjua stressin vaikutuksia yksilön toimintakykyyn. Stressi voi vaikuttaa rauhanturvaajan toimintakykyyn mm. näkökentän supistumisena, kohonneena sykkeenä, vapinana, pelkona, turhautuneisuutena ja sosiaalisen toiminnan vähentymisenä. Käytännössä mallin idea on säilyttää stressittömässä toimintaympäristössä opittu toiminta/toimintamalli tehokkaana ja toimivana myös stressaavassa toimintaympäristössä. Esimerkiksi häiriön poisto aseesta saattaa yksilöltä onnistua ampumaradalla hyvin, mutta jo taisteluammunnoissa rutiininomainen toimenpide hankaloituu. Tulituksen alla jo pelkkä vaihtimen siirto kertatuliasentoon on ollut haastavaa taistelustressin aiheuttamasta hienomotoriikan katoamisesta johtuen.

Kuten alussa mainittiin, SET koostuu kolmesta eri osa-alueesta. Koulutuksen suunnittelun ja toteutuksen pohjana tulee olla koulutettavien tulevan operaatioalueen vaatimukset. Ensimmäisessä vaiheessa koulutettaville tulee tarjota perustietoa stressistä, stressitekijöistä sekä stressireaktioista. Ensimmäisen vaiheentavoitteena on luoda ymmärrys siitä, miten stressi vaikuttaa yksilön toimintakykyyn. Toisessa vaiheessa keskitytään keskeisiin taitoihin ja niiden suorittamisen osalta mahdollisimman korkealle tasolle. Toisen vaiheen tavoite on stressinhallinnan kannalta tärkeimpien kognitiivisten taitojen oppiminen. Näillä tarkoitetaan ”korkean suorituskyvyn taitoja” (high performance skills), joiden avulla yksilön toimintakyky säilyy tehokkaana stressaavissa tilanteissa. Kolmannessa vaiheessa opitut toiminnot ja toimintatapamallit suoritetaan asteittain haastavammaksi muuttuvassa operaatioalueen kaltaisessa ympäristössä.

1. Vaihe, **Information Provision**. Ensimmäinen vaihe jakaantuu kahteen osaan; 1. koulutettavien sitouttaminen taikka motivointi stressinhallinnan opetukseen (Indoctrination), ja 2. teoreettinen alustus stressireaktioista (preparatory information on stress effects). Stress Exposure Trainingin aloitus vaiheessa koulutettavat pyritään motivoimaan stressinhallintaan mahdollisimman tehokkaasti. Motivointi taikka sitouttaminen toteutetaan esimerkiksi keskustelemalla aiheen tärkeydestä sekä koulutuksen tavoitteista. Motivoinnin apuna voidaan käyttää operaatioalueen erilaisia tapahtumia esimerkkeinä stressin vaikutuksista toimintakykyyn. Motivoinnin tärkein sisältö on saada koulutettavat uskomaan oikeaoppisen stressinhallinnan merkityk-

seen toimintakyvyn säilymisen kannalta. Ensimmäisen vaiheen toisena osana on antaa tietoa stressin vaikutuksista (Provision on preparatory information).

Ennalta annettu tieto stressin negatiivista vaikutuksista vähentää stressin aktuaalisia negatiivisia vaikutuksia itse tilanteessa. Alustava ymmärrys stressitekijöistä sekä stressin vaikutuksista antaa yksilölle mahdollisuuden ennakoida ja hallita stressin haitallisia emotionaalisia (pelko), kognitiivisia (näkökentän kapeutuminen) ja fyysisiä (vapina) reaktioita.

Ensimmäisen vaiheen toinen osa (Provision on preparatory information) tulisi jakaa kolmeen eri kokonaisuuteen. Ensiksi tulisi tarjota tietoa stressin fyysistä taikka aistillisista (Sensory information) vaikutuksista yksilöön itseensä. Stressireaktioiden tiedostaminen on stressinhallinnan kannalta tärkeää. Voimakkaat taistelee tai pakene-ilmioon liittyvät stressireaktiot kuten sykkeen nousu, vaivalloinen hengittäminen sekä pelko ja hämmennys kääntävät huomion pois itse suoritettavasta tehtävästä. Toiseksi ihmiset saattavat tulkita väärin stressireaktioitaan ja ylireagoida korostaen stressitekijöiden vaikutuksiin. Tämä vain pahentaa stressireaktioiden vaikutusta ja alentaa yksilön toimintakykyä. Tutkimusten mukaan ihmiset, jotka kykenevät tunnistamaan ja tiedostamaan stressireaktionsa kykevät myös paremmin hallitsemaan reaktioitaan vähentäen näin niiden vaikutuksia. Tästä johtuen on todennäköisempää, että jos yksilö tietää ja tuntee mahdolliset stressin vaikutukset itsessään hyvinkin tarkasti on sillä stressin haitallisia vaikutuksia vähentävä vaikutus.

Toinen vaihe on ymmärtää stressiä aiheuttavien tilanteiden rakenne ja tilanteen stressiä aiheuttavat tekijät (Procedural Information). Tämä tarkoittaa tilanteisiin taikka tehtäviin liittyvien stressitekijöiden tiedostamista. Esimerkiksi partiointi raskaalla maastoajoneuvolla, jonka ikkunoita ei saa auki. Tämä lisää stressiä, koska oman aseiden käyttö ajoneuvon sisältä on mahdollista ja raskaalla ajoneuvolla jyrkänteiden kaltevilla ja kapeilla tieurilla ajo on haastavaa. Edelleen tehtävien taikka tilanteiden stressaavien tekijöiden etukäteisellä tiedostamisella on stressiä vähentävä vaikutus.

Kolmanneksi kuvaillaan keinoja, joilla yksilö voi vähentää aiheutuneen stressin vaikutuksia (Instrumental information). Ei riitä, että tunnistetaan mahdolliset stressitekijät sekä tiedostetaan oma reagoiminen stressitekijöihin, on myös osattava neutralisoida toimintakykyä alentavan stressin vaikutuksia. Tällä tarkoitetaan stressitekijöihin vaikuttamista jo ennalta. Esimerkiksi maastoajoneuvo, jonka ikkunoita ei saa auki, johtuu siitä, että ikkunat ovat panssarilasia.

Tällöin ne myös kestävät normaalia ikkunaa huomattavasti paremmin käsiasetulta antaen paremman suojan. Lisäksi tieto aukeamattomista ikkunoista antaa mahdollisuuden harjoitella erilaisia varautumiskeinoja ja vaihtoehtoja oman aseiden käytön mahdollistamiseksi.

Kun tiedetään mitä stressi on, miten se yksilössä voi vaikuttaa, mistä tekijöistä stressiä muodostuu pilkkoen sen edelleen yksityiskohtaisesti eri tilanteisiin, luodaan yksilölle mahdollisuus valmistautua, ennakoida ja vaikuttaa stressitekijöitä kohtaan näin alentaen stressin vaikutuksia. Stressinhallintaa voidaan edelleen kehittää antamalla yksilölle valmiita toimintatapamalleja ja toimintaohjeita stressaavien tilanteiden varalle.

Stress Exposure Trainingin **toinen vaihe** on taitojen hankkiminen ja harjoittelu (**Skills acquisition**). Toisen vaiheen tavoitteena on kehittää stressaavissa tilanteissa toimintakykyä tehokkaana ylläpitäviä taitoja. Toiseen vaiheeseen voi integroida muitakin stressinhallinta strategioita tai –tekniikoita. Ne voivat olla yleisluontoisempia tiedollisia hallintakeinoja (cognitive control) tai mielikuvaharjoitteita taikka tarkemmin tehtävä orientoituneita päätöksentekoharjoitteita (huom. Uttilaisten mitä-jos-caset..). Tutkimukset ovat osoittaneet tällaisten harjoitteiden voivan kehittää mm. metakognitiivisia, psykomotorisia sekä fysiologisia hallintakeinoja. Harjoitteita, joita toiseen vaiheeseen voi liittää on esimerkiksi:

Kognitiivisen kontrollin tekniikat (**Cognitive control techniques**) joiden tavoitteena on kehittää yksilön tavoite orientoitunutta ajattelua. Stressaavissa tilanteissa yksilön huomio keskittyy helposti toimintakykyä häiritseviin stressireaktioihin, kuten turhautumiseen ja epävarmuuteen. Tämä luonnollisesti ohjaa yksilön huomion pois itse suoritettavasta tehtävästä taikka tilanteesta. Kognitiivisen kontrolloinnin tavoitteena on säännellä yksilön ajattelua pois toimintakykyä häiritsevistä negatiivisista ajatuksista ja tunteista ja keskittyä suoritettavaan tehtävään taikka tilanteeseen. Tämänkaltaisella ”huomio” tai ”havainnointi” harjoitteilla pyritään kehittämään yksilön keskittymiskykyä tehtävän taikka tilanteen kannalta keskeisiin impulsseihin stressaavassa ympäristössä. Harjoitteessa tulisi havainnollistaa yksilölle, että miten huomio saattaa kiinnittyä sekä saada kiinnitettyä tehtävän suorittamisen kannalta epäolennaisiin seikkoihin, sekä harjoitteeseen stressaavassa tilanteessa, jossa yksilö ohittaa epäolennaiset impulssit, kiinnittää huomionsa tehtävän taikka tilanteen kannalta olennaisiin impulsseihin sekä tilanteenarviointiin tehtävän taikka tilanteen jälkeen. Tällaisilla keskittymiskykyä kehittäville harjoitteilla voidaan voittaa häiriötekijät sekä havainnointikyvyn kapeutuminen stressaavissa ympäristöissä.

Fysiologisilla kontrolli harjoitteilla (**Physiological control techniques**) pyritään lisäämään yksilön negatiivisten fysiologisten reaktioiden kontrollia, kuten jännittyneisyyttä, sykkeen nousua ja hengästymistä. Nämä edes auttavat tehokkaan toimintakyvyn kannalta tärkeiden ominaisuuksien säilymistä, kuten rauhallisuuden, lihasrentouden sekä itsehallinnan. Harjoitteet voivat olla lihasrentoutus- tai hengitysharjoitteita. Harjoitteisiin voi liittää esimerkiksi sykemittarin antamaan palautetta ja lisätietoa yksilön toimintakyvyn muutoksista. Näiden harjoitteiden tavoitteena on saattaa toimintakyvyn fysiologiset muutokset hallittaviksi.

Eräs tutkimuksissa hyväksi havaittu stressinhallinta keino on ”ylioppiminen” (**overlearning**). Sotilaallisessa koulutuksessa tähän, vaistonvaraiseen suorittamiseen pyritään lähtökohtaisesti. Yliopitut toimenpiteet tulevat automaattisesti tilanteen niin vaatiessa eivätkä vaadi yksilöltä niiden toteuttamisen suhteen paljoa huomiota ja ovat myös stressin negatiivisten vaikutusten ulkopuolella.

Mielikuvaharjoittelun (**mental practice**) avulla voidaan yhtälailla vähentää stressin vaikutuksia ja parantaa toimintakykyä tulevassa tehtävässä taikka tilanteissa. Mielikuvaharjoitteessa tuleva tehtävä käydään yksityiskohtaisesti mielessä läpi, ennen varsinaisen tehtävän suorittamista. Tällä on suorituskkyä parantavia vaikutuksia, muttei korvaa fyysistä harjoittelua tehtävään valmistautuessa. Mielikuvaharjoitteilla voidaan toteuttaa myös erilaisia versioita tulevasta tehtävästä taikka sen erilaisista mahdollisista tilanteista. Esimerkiksi ensiaputilanteita on mahdoton harjoitella realistisesti, jolloin mielikuvaharjoittelu antaa siihen rajoitetut mahdollisuudet.

Vaativat tilanteet sisältävät yleensä monia samanaikaisia tapahtumia, joihin yksilön tulee reagoida, esimerkiksi pommi-iskulla alkava isku partioivaa ajoneuvoa vastaan. Tällöin pitää reagoida ammuttuun tulitukseen, mahdollisiin haavoittuneisiin sekä muodostaa riittävä tilannekuva oman toiminnan aloittamiseksi. Tutkimusten mukaan (Hirst et al, 1980) kahden vaativan tehtävän suorittaminen samanaikaisesti on mahdollista, mutta vaatii paljon harjoittelua. Esimerkiksi lukeminen ja sanelun vastaanottaminen samaan aikaan onnistuakseen vaatii koehenkilöiltä yli 50 tunnin tehtäväkohtaisen harjoittelun. Tämän kaltainen (**time-sharing skills**) multi-tasking tai time-sharing on mahdollista ja vaatii harjoitteisiin aina sisällytettävän useampia toiminnallisia ulottuvuuksia.

Virheiden salliminen harjoittelussa (**Guided error training**) on toimintakyvyn kannalta suotava ilmiö. Tutkimusten mukaan (Lorenzet et al, 2005) suorittivat kokeen, johon osallistui kaksi ryhmää. Toinen sai opetuksen vain oikeista suoritteista eivätkä tehneet/kokeneet lainkaan virheitä suorituksissaan. Toiselle ryhmälle luotiin tilanteita, joissa tapahtui oikeiden suoritteiden lisäksi myös virheitä. Virheitä kokenut ryhmä koki parempaa itseluottamusta tehtävän hallinnan suhteen kuin virheitä kokematon ryhmä. Virheitä suoritukseen voi tuoda joko suunnitellusti tai tilanteen mukaisesti taikka antamalla koulutettavien tehdä itse virheitä. Virheet tulee aina käsitellä tilanteen jälkeen.

Decision_making training, eli päätöksenteko harjoitukset ovat osa toimintakyvyn säilymistä. Yksilö tekee päätöksiä yleensä pohtien tilannetta eri näkökulmista ottaen huomioon kaikki mahdolliset vaihtoehdot ennen päätöksen tekemistä. Stressaavassa tilanteessa ei välttämättä ole aikaa pitkälliseen pohdiskeluun, vaan päätös toiminnan aloittamisesta pitää tehdä nopeasti. Tähän auttaa heuristinen päätöksenteko menetelmä, jossa päätös tehdään erilaisten nyrkissäntöjen, maalaisjärjen taikka intuition avulla. Tutkimusten mukaan näin päästään riittävän lähelle tarkemman pohdinnan mukaista päätöstä toiminnan aloittamiseksi.

Joustavuuden ja sopeutumisen kehittäminen (**Enhancing flexibility**) on todettu (Hackman & Morris, 1978) olevan tehokas keino toimintakyvyn ylläpitämisessä haastavissa tilanteissa. Joustavuudella tarkoitetaan sopeutumiskykyä haastaviin tilanteisiin ja olosuhteisiin. Eräänä huomionarvoisena elementtinä on yksilön halukkuus tai tahto (willingness) sopeutua muuttuneen tilanteen vaatimuksiin. Sopeutumisella on todettu olevan paljon etuja haastavissa tilanteissa kuten joustavuutta suoriutua epävarmoista olosuhteista sekä ongelman ratkaisukyvyyn säilyminen. Tutkimuksen (Cohen, 1952) mukaan sopeutumattomuus ja joustamattomuus johtavat soveltamisen katoamiseen yksilön toimiessa vain yhden ratkaisumallin mukaisesti, jolloin ongelmaratkaisu- sekä päätöksentekokyky vaikeutuvat. Joustavuutta ja sopeutumiskykyä voi kehittää harjoittamalla joukkoa erilaisissa olosuhteissa ja maastoissa sekä vaihtelevalla kälustolla.

Joukko harjoittelu (**Team training**) on erityisen tärkeää joukon suorituskyvyn kannalta. Tähän vaikuttaa voimakkaasti näkökentän kapeutuminen stressireaktiona. Korkean stressin on todettu vaikuttavan yksilössä näkökentän kapeutumisena, joka luonnollisesti alentaa joukon suorituskkyä. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna stressaavassa tilanteessa joukon menettää lukumäärällisen etunsa, joukkona toimimisen sijaan yksilöt toimivat omissa kaventuneissa näkökentissään. Tällöin joukon suorituskky voi hajota useaksi yksilön suorituskvyksi. Tästä syystä joukkokohtainen harjoittelu on tärkeää.

Kolmas vaihe on sovellettu harjoitteluvaihe (**Application and practice**). Kolmannen vaiheen tarkoitus on portaittain lisätä harjoitusten kuormitusta luoden koulutettaville mahdollisuuden soveltaa kahdessa ensimmäisessä vaiheessa oppimaansa. Ei ole tarkoituksenmukaista aloittaa nopeasti suurella kuormituksella, koska tällöin opetetut asiat saatetaan tehdä väärin jolloin syntyy epävarmuutta omaa toimintakykyä kohtaan. Stressinhallintakoulutuksen tulee aina olla tehtävä-orientoitunutta. Stressitekijät ja stressireaktiot on aina liitettävä koulutettavan joukon mahdollisiin tehtäviin, käyttötarkoituksiin sekä toimintaympäristöihin. Stressikoulutus poikkeaa huomattavasti perinteisestä koulutuksesta. Perinteisessä mielessä (stressi vapaassa) koulutus rakentuu eri toimijoiden osaamisen, taitojen ja kykyjen varaan, jossa koulutuksen opetussuunnitelmana on näiden yhteensovittaminen. Stressikoulutuksessa koulutuksen opetussuunnitelmana on itse tilanne, tapahtuma taikka tehtävä toimintaympäristöineen. Vaatimukset ovat tilannesidonnaisia, joissa koulutettavat toimivat, jolloin myös opetustapahtumat ovat ainutlaatuisia. Koulutusvaihe voidaan rakentaa myös siten, että se koostuu useasta peräkkäisestä erillisestä tilanteesta, jotka yhdessä muodostavat pitkäkestoisemman kokonaisuuden. Jokainen koulutustilanne laaditaan joukon toimintaympäristön ehtojen mukaan. Tällöin pystytään luomaan mahdollisimman realistinen stressiympäristö, jossa joukko tulee toimimaan. Tämän tarkoituksena on luoda tilanteita, jotka sisältävät opetettuja stressitekijöitä ja jotka aiheuttavat koulutettavissa opetetun kaltaisia stressireaktioita. Näin koulutetut pääsevät tunnistamaan stressitekijät ja –reaktionsa sekä saavat mahdollisuuden soveltaa oppimiaan stressinhallintatekniikoita niiden lievittämiseksi.

Effective combat stress control program (the CSC program), U.S. Marine Corps, 2004, 34-36

The CSC program on kolmijakoinen jakaantuen ennen operaatiota tapahtuvaan, operaation aikana tapahtuvaan sekä operaation jälkeen tapahtuvaan stressinhallintaan. Tämä ohjelma on sisällöltään hyvin saman suuntainen kuin kriisinhallintaoperaatioon valmistava koulutus- ja valintatilaisuus on tällä hetkellä ja siihen helposti integroitavissa. Sekä CSC Programissa sekä nykyisessä operaatioon valmistavassa koulutuksessa on runsaasti yhteneviä piirteitä. On huomioitavaa, että CSC Program nimensä mukaan valmistaa taistelustressin hallintaan (Combat Stress Control).

Ensimmäinen vaihe alkaa ennen operaatioon lähtöä. Koulutus ja valmistautuminen operaatioon sisältää jo paljon arkielämästä poikkeavia stressitekijöitä, kuten raskaat ja pitkät koulutuspäivät taisteluvälinevarustuksessa, epävarmuus tulevasta sekä huoli omaisista. Ensimmäisessä vaiheessa painopiste on koulutuksessa ja valmistautumisessa. Rauhanturvaajien tulee saada tietoa toimialueesta, siellä toimivista joukoista, mahdollisista uhkista ja ennen kaikkea miten uhkat koskettavat rauhanturvaajia ja kuinka uhkien kanssa tulee toimia.

Ensimmäisessä vaiheessa (Predeployment) tärkeimmät kokonaisuudet ovat: yksikkö harjoitukset (unit training), fyysinen kasvatus (physical fitness training), coping taitojen kehittäminen (stress-coping skills training), unikuri (sleep discipline), tehtäväkohtainen harjaantuminen (task allocation and management), huolto ja täydennykset (equipment maintenance and supply), henkilökohtaiset asiat (personal and family matters). Näiden lisäksi joukon johtajilla on oma merkittävä roolinsa taistelustressin hallinnan kehittämisessä enne operaatioon lähtöä.

Vaiheen tavoite on kouluttautua toimialueen vaatimuksiin ja harjoitella joukko kokonaisuuksina suoritettavia operaatioita. Koulutus on monipuolista perehdyttäen joukon sen eri tehtäviin, vuorokausirytmien saavuttamiseen lepoaikojen korostuessa sekä stressinhallintaan. Stressinhallinnan kannalta merkittävimmät osakokonaisuudet ovat stressinhallintakeinojen opettelu (hengitystekniikat, lihasrentoutus sekä kognitiivinen harjoittelu), säännöllisen vuorokausi rytmin saavuttaminen, kattavan sosiaalisen verkon luominen sekä luottamuksen synnyttäminen omiin toimintamahdollisuuksiin realistisen koulutuksen kautta.

Stressinhallintakeinot tähtäävät kehon ja mielen rentouttamiseen ja tätä kautta stressin vaikutusten vähentämiseen. Henkilökohtaisesti suoritettavaa stressinhallintaa korostetaan ensimmäisessä vaiheessa, jossa stressinhallinnan koulutuksen painopiste on oikeiden suoritteiden oppimisessa ja sen liittämisessä osaksi jokapäiväistä toimintaa. Koulutus on ensimmäiset 3-4 johdettua. Päivittäin on varattu aikaa stressinhallinta tekniikoiden toteuttamiselle valvotuissa oloissa jonka jälkeen vastuu stressinhallinnasta siirtyy joukolle itselleen. Stressinhallinnan tavoitteena on vatsan, sydämen sykkeen, verenpaineen sekä stressin kontrollointi. Koulutettavia stressinhallintatekniikoita ovat hengitystekniikat, lihasrentoutus sekä kognitiivinenharjoittelu.

Hengitystekniikassa (Deep-Breathing Exercise) hengitetään keuhkot täyteen ilmaa, pidätetään hengitystä 2-5 sekuntia, jonka jälkeen vapautetaan hengitys hitaasti ulos. Tämä toistetaan muutamia kertoja. Hengitystekniikka voidaan yhdistää mielentyhjennysharjoitteluun tai nukahtamisen edistämiseen. Hengitystekniikassa olennaista on suorittaa hengittäminen pallealla tai vatsalla keuhkojen sijaan, jolloin tekniikan teho paranee. Harjaantuessaan yksilö voi suorittaa hengitysharjoitteen jopa toteuttaessaan operaatiota. Hengitystekniikan etuja on lisäksi sykkeen tasaaminen, joka etenkin taistelutilanteessa nousee korkealle haitaten toimintakykyä, hieno motoriikkaa sekä ajattelukykyä (kts taistelutressi).

Lihasrentoutuksen (Muscle Relaxation Exercises) ideana on jännittää lihasta, ylläpitää jännitystä noin 15 sekuntia jonka jälkeen rentouttaa lihas ja ”ravistella jännitys pois”. Lihasrentoutusharjoitus voidaan suorittaa raaja/lihasryhmä kerrallaan tai koko keho samanaikaisesti. Harjoitus voidaan toteuttaa myös vaiheittain käyden koko keho läpi joko päästä varpasiin tai päinvastoin. Tärkeää on keskittyä suoritukseen, saada vaikutus jännitettävään lihakseen sekä rentouttaa lihas jännitystä purkaessa.

Kognitiivinen harjoittelu (Cognitive Exercises) keskittyy mielikuvaharjoitteluun ja mielen tyhjentämiseen stressaavista tekijöistä. Kognitiivinen harjoittelu sisältää mielikuvaharjoittelua, meditaatiota sekä ”positiivista ajattelua”. Mielikuvaharjoittelussa pyritään löytämään ajatuksissa itselle täysin stressitön ympäristö tai paikka, joka rentouttaa ja vähentää stressitekijöiden vaikutusta.

Meditaatioissa pyritään tyhjentämään mieli häiritsevistä ajatuksista, tekijöistä tai kokemuksista hengityksen avulla samalla hiljaa toistaen haluttua sanaa tai lausetta. ”Positiivinen ajattelu” tarkoittaa negatiivisiin taikka haastaviin asioihin positiivisesta suhtautumista ajattelua kehittämällä positiiviseen ja kannustavaan suuntaan.

Positiivinen ajattelu liittyy voimakkaasti luottamukseen omaa tekemistä kohtaan sekä tavoitehakuiseen toimintaan. Mastroianni&al (2011,88) korostavat positiivista orientoitumista stressin vaikutusten vähentämiseksi. Positiivinen ajattelu tarkoittaa ongelmien ja haasteiden asettamista oikeisiin mittasuhteisiin, koetun menetyksen ja osaamisen korostamista, työn/tehtävän tarkoituksenmukaisuuteen sekä itsekurin kehittämistä negatiivisten ajatuksien kitkemiseksi. Koko koulutusvaihe toisin sanoen valmistaa joukkoa sekä yksilöitä selviytymään toimialueen fyysistä sekä henkistä haasteista.

Toinen vaihe (Deployment and Combat) Koulutusvaiheen päätyttyä joukko siirtyy toimialueelle ja stressinhallintaohjelmassa alkaa sen toinen vaihe. Operaatioalueelle siirtyminen on stressitekijä jo itsessään synnyttäen epävarmuutta ja pelkoa tulevasta. Toisessa vaiheessa korostuu joukon johtajien osuus stressinhallinnassa. Johtajien tulee jakaa kaikki mahdollinen tieto tulevasta joukolle epävarmuuden vähentämiseksi sekä tehdä tiedettäväksi, että stressireaktiot ovat normaaleita ja hyväksyttäviä. Stressireaktioiden hyväksyminen estää reaktioiden kasvamisen liian voimakkaiksi ja haitallisiksi. Kun stressireaktioiden olemassaolo on hyväksytty, voidaan niitä hallita sekä purkaa kasautunut kuormitus.

Operaatioalueelle siirtyminen on tärkeä osa stressinhallinnan onnistumiselle operaatiossa. Siirtyminen pitää sisällään paljon stressitekijöitä ja on kuormittavuudeltaan voimakas. Joukon johtajien tulee siirtymisen aikana huolehtia joukkonsa riittävästi levosta siirtymisen aikana. Tähän voi vaikuttaa mahdolliseen aikaeroon sopeutumalla. Sopeutuminen voi alkaa esimerkiksi lentokoneessa ikkunat peittämällä simuloiden yötä ja unirytmien kääntämistä sekä ruokailujen kääntäminen tulevan aikavyöhykkeen mukaiseksi.

Epävarmuus sekä epätietoisuus tulevasta on voimakas stressitekijä, johon joukon johtaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Johtajan tulee tarjota tietoa tulevasta niin paljon kuin suinkin on mahdollista stressin ehkäisemiseksi. Yhtäläillä kuin annettavan tiedon tulee olla paikkaansa pitävää, tulee joukon johtajan ehkäistä huhujen syntymistä ja lopettaa sellaisten leviäminen. Joukon johtajan tulee antaa joukolle palautetta joukon toiminnasta operaation aikana. Pelkkä osallistuminen operaatioihin sekä suorittaminen ei riitä, vaan joukolle tulee antaa palautetta toteutuneesta toiminnasta.

Merkittäviä kokonaisuuksia operaatioalueella ovat yhteydenpito omaisiin kotimaassa ja tämän ulottuvuuden stressitekijöiden vähentäminen. Omaisille on järjestetty erilaisia sosiaalisia yhteisöjä sekä ohjelmia, joihin he voivat kotimaassa osallistua oman ja läheisensä kuormituksen helpottamiseksi. Lisäksi operaatioalueelle lähetettyyn joukkoon kuuluu sotilaspappi johtama uskonnollinen toimikunta (Religious Ministry Team), jotka omalla ammattitaidollaan pyrkivät hoitamaan lieviä sekä keskisuuria stressireaktioita mm. öhaavoittumisiin liittyen. Uskonnollinen toimikunta tarjoaa myös uskonnollisia sekä kirkollisia palveluita. Sotilaspastorit ovat saaneet koulutuksen stressaavien tilanteiden purkutilaisuuksien pitämiseen (CED= Critical Event Debrief). Stressinhallintaa voi harjoittaa myös liikunnan muodossa. Liikunta ja virkistystoiminta ovat hyviä keinoja purkaa stressitekijöitä kuten surua, vihaa, väkivaltaisuutta ja turhautuneisuutta. Operation Desert Shieldin ja Operation Desert Stormin aikana suurin lääkinällinen ongelma oli urheiluvammat. Liikunnan lisäksi hygienianhoito edes auttaa ehkäisemään stressin vaikutuksia.

Stressinhallinnan kannalta merkittävää on myös uusien yksikön jäsenien liittyminen jo kiinteään ja operaatioalueella toimineeseen joukkoon. Tilanteessa stressiä luo sekä tulokas joukolle että joukko tulokkaalle. Uuden tulokkaan integroiminen mahdollisimman nopeasti osaksi joukkoa ja sen rutiineita on tärkeää. Uudet tulokkaat joutuvat alueella jo toimineita yksilöitä todennäköisemmin stressin vaikutukselle. Tulokkaiden integroinnilla on suuri merkitys joukon suorituskyvylle, kiinteydelle sekä moraalille.

Kolmas vaihe on operaation jälkeinen vaihe (Post-Combat), joukko palvelu operaatioalueella päättyy ja joukko kotiutetaan kotimaahan. U.S.Marine Corpsin stressinhallinta ohjeen mukaan operaation päättäminen on tärkeää aloittaa vielä operaatio alueella ollessa. Operaatioon päättymiseen liittyviä seremonioita, palkitsemisia ja rituaaleja tulee suorittaa ajattelun kääntämiseksi operaation jälkeiseen aikaan. Samoin rauhanturvaajien perheiden sekä omaisten tulee valmistautua rauhanturvaajan kotiin paluuseen. Kotiin paluu saattaa olla alkuun ongelmallista perheen rutiinien ollessa muuttuneet puolisen poissa ollessa. Normaalin arkirutiinin saavuttaminen saattaa ottaa aikansa. Lisäksi operaatioalueelta kotiutuvia tulee opastaa mahdollisten unien, painajaisten tai muiden operaatioista muistuttavien mielikuvien näkemisestä.

The operational stress injury social support program – A peer support model. Canadian Force (Combat stress injury, 2007, 271-289).

Kanadan Puolustusvoimissa sotilaiden henkisen hyvinvoinnin huolto on laajentunut huomattavasti ammattiauttajien ulkopuolelle. Tarpeen henkisen tuen järjestämisestä rauhanturvaajille totesi everstiluutnantti Stephane Grenier 2000-luvun alussa. Grenier on Peer Support Model:in (myöh.vertaistuen) alkuunpanija. Kanadan Puolustusvoimissa henkisen tuen järjestelyt olivat suppeat, joka ilmeni Ruandan ja Bosnian konflikteissa palvelleiden rauhanturvaajien henkisen tuen voimakkaana tarpeena. Vertaistuen-mallissa on kyse nimensä mukaan henkisen tuen järjestämisestä rauhanturvaveteraanien toimesta nuoremmille rauhanturvaajille. Ideana on tarjota rauhanturvaajille apua henkisissä ongelmissa ammattiauttajien lisäksi myös samoissa tai vastaavissa operaatioissa toimineilta rauhanturvaajilta. Kysyntää vertaistuelle korosti sekä kynnys tarttua ammattiauttajien apuun, sen rajattuun saatavuuteen että vertaistuen tehokkuus.

Vertaistuen sana vertainen (Peer) tulkitaan olevan laajempi käsite kuin vain samassa sotilasarvossa palveleva henkilö tai ei-ammattillinen auttaja. Vertainen voi olla myös samankaltaisessa elämäntilanteessa tai samankaltaisen tilanteen kokenut henkilö. Tämä perustuu yksilön tarpeesta hakeutua samankaltaisessa tilanteessa olevien seuraan omaan muuttuneeseen identiteettiin sopeutuessa. Tästä johtuen vertaisten ei tarvitse tuntea toisiaan ennalta. Vertaistukimalli toimii pääsääntöisesti operaation jälkeen, mutta on hyödynnettävissä operaation aikanakin.

Vertaistuki sai lääketieteellisestä (medical community) yhteisössä ristiriitaisen vastaanoton sen lääketieteellisestä näkökulmasta tarkasteltuna. Lääketieteellinen yhteisö ei uskonut sen toimivuuteen saati tarkoituksenmukaisuuteen. Kuitenkin sosiaalinen ympäristö on toiminut henkisen trauman kehittymisen ennustajana kannustavan sosiaalisen ympäristön auttaessa yksilön psykologista hyvinvointia sekä fyysistä terveyttä.

Vertaistukimalli toimii kahden pääteorian mukaan: puskurimallin (Stress buffer model) sekä stressin tärkeimmän vaikutuksen malli (The main effect model). Puskurimallissa stressinhallinta perustuu puskuri efektiin, joka hidastaa stressin vaikutuksia yksilön terveyteen sosiaalisen ympäristön avulla. Puskurimallissa usko sosiaalisen ympäristön tukee ja apuun sitä tarvittaessa auttaa yksilöä tarkastelemaan traumaattisen tapahtuman merkitystä turvallisemmin, vähentäen sen traumaattista merkitystä sekä vaikutusta. Tärkeimmän vaikutuksen mallissa (The

main effect model) sosiaalisella ympäristössä uskotaan olevan positiivisia vaikutuksia yksilön terveyteen vakauden, omanarvontunnon sekä turvallisuuden tunteen kehittymisen kautta. Näiden terveen ja kannustavan sosiaalisen ympäristön luomien ulottuvuuksien avulla kasvavat yksilön tahto huolehtia ja välittää itsestään.

Vertaistukimallin etuja ovat seuraavat: Ammattiauttajat ovat pääsääntöisesti siviileitä, eivätkä jaa samaa kokemusmaailmaa armeijaelämästä kuin sotilaat. Tästä johtuen ammattiauttajilta puuttuu henkilökohtainen kokemus sotilaselämästä, mikä haittaa ammattiauttajien mukautumista autettavan tilanteeseen. Toinen merkittävä elementti on vertaisten sitoutuminen vertaistukeen. Usein traumatisoituneet rauhanturvaajat, jotka eivät luota järjestelmän tarjoamaan apuun, luottavat toiseen saman kokeneeseen rauhanturvaajaan. Kolmas ulottuvuus on kokemus. Samankaltaisen kokemuksen läpikäynyt vertainen on korvaamaton apu traumatisoituneen rauhanturvaajan auttajana. Tällöin vertainen voi kertoa hoidon eri muodoista, miten ne ovat vaikuttaneet ja miten kannattaa toimia. Vertainen on tässä mielessä erittäin tärkeä hoidon tarkkailija ja ohjaaja. Lisäksi vertaiset toimivat esimerkkeinä sekä hoitoon hakeutuneille rauhanturvaajille kuin hoitoa antaville auttajille. Vertaiset saavat tukea yrityksilleen ja uskoa toipumisen mahdollisuudesta samalla kun ammattiauttajat oppivat kuinka hoitoon hakeutuneeseen tulisi parhaiten suhtautua ja miten vuorovaikutus tulisi toteuttaa.

Vertaistukimallissa traumana käsitellään rauhanturvaoperaatiossa tapahtuneita traumaattisia tapahtumia, joista rauhanturvaajille kehittyy ”operaationallinen stressivamma” (Operationela Stress Injury, OSI). OSI:n alle luetaan mm. post-traumaattinen stressihäiriö. OSI katsotaan syntyneeksi altistumisesta taistelulle (Exposure to combat). Traumaattisiksi tekijöiksi mainitaan mm. äärimmäisten julmuuksien sekä kuolleiden lapsien näkeminen, toisten rauhanturvaajien haavoittuminen tai kuoleminen sekä vastuuntunnosta ystävän kuolemasta paikallisessa yhteisössä. Kanadalaisten rauhanturvaajien osalta rauhanturvaoperaatio Ruandassa oli käännteentekevä vertaistukimallin syntymisessä. Ruandassa Kanadalaiset rauhanturvaajat joutuivat puutteellisista voimakäytönsäännöksistä johtuen todistamaan lähes miljoona henkeä vaatineen kansanmurhan, joka tapahtui vain viisi kuukautta kestäneessä sisällissodassa vuonna 1994.

KRIISITUKIRYHMÄN JA LÄÄKINTÄHENKILÖSTÖN OPERATIIVINEN TEHTÄVÄANALYYSI:

1. Operatiivisiin perusteisiin perehtyminen, tehtävä erittely
2. Henkisen kuormittumisen arviointi
 - Tehtävän laatu ja kesto
 - Vihollisuhka-arvio
 - Tappioarvio
 - Henkisesti kuormittavien tekijöiden arvio
3. Kriisitukiryhmän tuki
 - Missä
 - Mistä
 - Miten
 - Milloin
4. Evakuointi
5. Henkisen toimintakyvyn kannalta kriittisten tekijöiden arviointi
6. Kriisitukiryhmän toimintasuunnitelman laatiminen → LOPPUTULOS
7. Harjoittelu

Arviointi on suoritettava tehtävä ja operaatiokohtaisesti (Operatiiviset joukot, tukevat joukot, suunnitteluosat, OMLT).

ESIMERKKEJÄ STRESSINHALLINNAN LUENNOILLA KÄSITELTÄVISTÄ ASI- OISTA

Stressinhallinta (Stressiin vaikuttavat kokonaisuudet) OT:

- Operaation riskitekijät
- Yksilölliset riskitekijät
- Stressin hidastajat?
- Joukko henki, kaveria ei jätetä
- Vaikeiden tilanteiden hoitaminen
- Yksilöllinen henkinen taakka
- Stressistä aiheutuva häpeän tunne
- Operaatioiden suunnittelu
- Uusien jäsenien integrointi
- Luottamus välineisiin
- Luottamus organisaatioon
- Realistinen harjoittelu
- Kotimaan asiat
- Joukkon stressitason tunnistaminen
- Operaatiostressitekijät
- Operaatiostressireaktiot
- Taistelustressitekijät
- Taistelustressireaktiot
- Vääränlainen stressikäyttäytyminen --> stressin purkaminen?
- Mielialahäiriöt/henkiset ongelmat
- Itsetuhoinen ja murhanhimoisen käyttäytyminen
- Johtaminen
- Syyllistävä käyttäytyminen
- Huhujen kitkeminen ja levittämisen estäminen
- Fyysiset tarpeet (Uni, ravinto, hygienia)
- Sosiaaliset ja emotionaaliset tarpeet (moraali, hyvinvointi, virkistystoiminta)
- Yhteydenpito omaisiin/läheisiin
- Omasta joukosta poistuneiden paluujärjestelyt
- Alkoholin ja huumausaineiden käyttö
- Kriisitukihenkilöiden stressi (uupuminen)
- Stressihäiriöiden pitkäaikaiset vaikutukset (hoitamattomana)
- Lääkinnällinen evakuointi ja vahingonkorvausmenetely
- Pelon hallinta
- Vapaa-ajan järjestelyt
- Stressin tunnistaminen ja hyväksyminen itsessä
- Stressin tunnistaminen ja hyväksyminen muissa
- Vaikeiden tilanteiden kohtaaminen (tuli-iskut, oma tai palvelustoverin haavoittumi-
nen/kaatuminen)
- Henkisen ensiavun aloittaminen (Triage)
- Organisaation henkisen tuen järjestelyt
- Alhainen kynnyksen henkisen tuen antamiseen/hoidon aloittamiseen
- Henkilökohtainen tehtäväkuva
- Työmäärän tasapuolisuus
- Tiedon jakaminen
- Unikuri
- Toimettomuus (sen estäminen --> harjoittelu, ammunnat yms. Koulutusupseeri...)

ESIMERKKEJÄ OPERAATIO – JA TAISTELUSTRESSIN STRESSITEKIJÖISTÄ SEKÄ -REAKTIOISTA

Operaatiostressitekijät

- Kuumuus
- Univaje
- Puutteellinen
- Johtaminen
- Tieto muiden kansallisuuksien tappioista
- Asuminen ja eläminen suljetulla alueella
- Yksityisyyden puute
- Turvallisuustilanne
- Epävarmuus
- Esimiesten toiminta
- Velvoitteet läheisiä kohtaan (kotimaassa)
- Ei mahdollisuutta omaan vapauteen

Taistelustressitekijät

- Puutteellinen tilannekuva
- Kuoleman vaara
- Palvelustovereiden kuolema
- Palvelustovereiden haavoittuminen
- Kuumuus
- Kylmä
- Nestevajaus
- Muta, hiekka
- Äänet ja räjähdykset
- Höyryt ja hajut
- Pimeys
- Aliravitsemus
- Epäselvyydet voimankäytön säännöksissä
- Pelko
- Suru
- Tappaminen
- Aseen käyttö
- Avuttomuus
- Puutteellinen varustus
- Epäselvät toimintamallit

Operaatiostressireaktiot

- Uupumus
- Mahavaivat
- Unettomuus
- Vapina
- Ärtynisyys
- Luottamuksen menetys
- Keksittymiskyvyn puute
- Alkoholin käyttö
- Toistuvat mieliala- ja käytös vaihtelut
- Sulkeutuneisuus
- Ruokahalun kadottaminen
- Asioiden pyörittely mielessä
- Hermostuneisuus

Taistelustressireaktiot

- Ylivilkkaus
- Puhumisen tarpeena
- Vapina
- Putkinäkö
- Jatkuva kyseleminen
- Kieltäytyminen tehtävästä
- Pelko
- Ahdistuneisuus
- Säikkyminen
- Suolen kontrollin menetys
- Hienomotoriikan katoaminen
- Jäätyminen
- Fyysinen uupuminen
- Huojuminen
- Paniikki
- Suun kuivuminen
- Kylmän hiki
- Huimaus
- Tuijotus
- Puhe- ja ajatteluvaikeudet
- Painajaiset
- Itkuisuus
- Kuuloaistin muutokset

LTN SAMULI VÄHÄ-MÄKILÄN PRO GRADU TUTKIELMAN KYSELY KRIISINHAL-
LIN- TAKOULUTTAJILLE TAISTELUSTRESSIN HALLINNAN KOULUTUSOHJEL-
MAN TARPEELLISUUDESTA SEKÄ SISÄLLÖSTÄ.

YMPYRÖI OIKEA VAIHTOEHTO

1. Olen iältäni

- a) alle 21 vuotta
- b) 21 – 25 vuotta
- c) 26 – 30 vuotta
- d) 31 – 35 vuotta
- e) 36 – 40 vuotta
- f) 41 – 45 vuotta
- g) 46 – 50 vuotta
- h) yli 50 vuotta

2. Siviilisäätyni on

- a) naimaton
- b) avopuoliso
- c) naimisissa
- d) eronnut
- e) leski

3. Minulla on lapsia

- a) ei lainkaan
- b) 1 lapsi
- c) 2 lasta
- d) 3 lasta tai useampi

4. Sotilaana olen

- a) reserviläinen
- b) puolustusvoimien palkattua henkilöstöä

5. Henkilöstöryhmä sotilaana on

- a) miehistö
- b) aliupseeri
- c) opistoupseeri
- d) upseeri

6. Sotilaskokemukseni tällä hetkellä on (varusmiespalvelus, operaatiot ja opiskelu ml)

- a) 1 – 3 vuotta
- b) 4 – 6 vuotta
- c) 7 – 11 vuotta
- d) 12 – 16 vuotta
- e) 17 - 21 vuotta
- f) 22 - 26 vuotta
- g) 27 – 30 vuotta
- h) yli 30 vuotta

7. Olen osallistunut sotilaana kriisinhallintaoperaatioon (BG:t ml)

- a) kerran
- b) 2 kertaa
- c) 3 kertaa
- d) 4 kertaa
- e) 5 kertaa
- f) 6 kertaa tai useammin
- g) en kertaakaan

8. Olen osallistunut ISAF-operaatioon

- a) kerran
- b) 2 kertaa
- c) 3 kertaa tai useammin
- d) en ole osallistunut

9. Kuuluin jääkärikomppaniaan

- a) Kyllä
- b) en

9. Minkälaista stressiä koit operaation aikana (esim. henkistä, fyysistä, operaatiokoh-
taista, jatkuvaa tms.)?

10. Miten stressi mielestäsi ilmenee rauhanturvaajissa Afganistanissa (esim. ärtynei-
syytenä, yliaktiivisuutena, alakuloisuutena, ruokahaluttomuutena, vapinana tms)?

11. Ilmenikö rauhanturvaajissa mielestäsi stressiä operaatioissa? Minkälaista?

12. Ilmenikö rauhanturvaajissa mielestäsi stressiä campissa? Minkälaista?

13. Mistä stressi mielestäsi Afganistanissa johtuu (esim. motivaatio tekijöistä, tiedon puutteesta, johtamisesta, varusteista, toiminnan tarkoituksenmukaiseksi kokemises- ta, koti asioista, räjähdekuista, tuliylläköistä)?

14. Mainitse kolme (3) sinulle eniten stressiä aiheuttavaa tekijää?

15. Saitko riittävät perusteet stressistä ja sen hallinnasta rotaatiokoulutuksessa?

A) Kyllä

B) En

16. Saitko riittävästi apua stressin hallintaan operaation aikana?

A) Kyllä

B) En

17. Haitko apua stressin hallintaan operaation aikana?

A) Kyllä

B) En

18. Kenen apua stressin hallintaan olisit halunnut saada?

A) Lähimmältä esimiehelläni

B) Yksikköni/osastoni esimiehelläni

C) Lääkintähenkilöstöltä

D) Papilta

E) Vertaisilta

F) Joku muu, _____

19. Tiedätkö miten reagoit stressaavissa tilanteissa (esim. hikoilu, suun kuivuminen, levottomuus, epävarmuus, rauhallisuus, määrätietoisuus)?

A) Kyllä

B) En

20. Haluaisitko saada tietoa omasta käyttäytymisestä stressaavissa tilanteissa?

A) Kyllä

B) En

LTN SAMULI VÄHÄ-MÄKILÄN PRO GRADU TUTKIELMAN KYSELY KRIISINHAL-
LINTAKOULUTTAJILLE TAISTELUSTRESSIN HALLINNAN KOULUTUSOHJEL-
MAN TARPEELLISUUDESTA SEKÄ SISÄLLÖSTÄ.

YMPYRÖI OIKEA VAIHTOEHTO

1. Olen iältäni

- a) alle 21 vuotta
- b) 21 – 25 vuotta
- c) 26 – 30 vuotta
- d) 31 – 35 vuotta
- e) 36 – 40 vuotta
- f) 41 – 45 vuotta
- g) 46 – 50 vuotta
- h) yli 50 vuotta

2. Siviilisäätyni on

- a) naimaton
- b) avopuoliso
- c) naimisissa
- d) eronnut
- e) leski

3. Minulla on lapsia

- a) ei lainkaan
- b) 1 lapsi
- c) 2 lasta
- d) 3 lasta tai useampi

4. Sotilaana olen

- a) reserviläinen
- b) puolustusvoimien palkattua henkilöstöä

5. Henkilöstöryhmä sotilaana on

- a) miehistö
- b) aliupseeri
- c) opistoupseeri
- d) upseeri

6. Sotilaskokemukseni tällä hetkellä on (varusmiespalvelus, operaatiot ja opiskelu ml)

- a) 1 – 2 vuotta
- b) 3 – 5 vuotta
- c) 6 – 10 vuotta
- d) 11 – 15 vuotta
- e) 16 - 20 vuotta
- f) 21 - 25 vuotta
- g) 26 – 30 vuotta
- h) yli 30 vuotta

7. Olen osallistunut sotilaana kriisinhallintaoperaatioon (BG:t ml)

- a) kerran
- b) 2 kertaa
- c) 3 kertaa
- d) 4 kertaa
- e) 5 kertaa
- f) 6 kertaa tai useammin
- g) en kertaakaan

8. Olen osallistunut ISAF-operaatioon

- a) kerran
- b) 2 kertaa
- c) 3 kertaa tai useammin
- d) en ole osallistunut

9. Annetaanko rotaatiokoulutuksessa tällä hetkellä mielestäsi koulutusta taistelustressistä? Perustele.

10. Koetko taistelustressin koulutuksen tarpeelliseksi rotaatiokoulutuksessa? Perustele

11. Millaista taistelustressin koulutus tällä hetkellä mielestäsi on?

12. Millaisia taistelustressinhallintakeinoja mielestäsi tällä hetkellä koulutetaan?

13. Millaisia valmiuksia taistelustressinhallinnasta koulutettavien tulisi mielestäsi saada? Perustele.

14. Kokevatko suomalaiset rauhanturvaajat Afganistanissa mielestäsi taistelustressiä? Perustele.

15. Miten taistelustressi mielestäsi ilmenee rauhanturvaajissa Afganistanissa?

16. Kuinka paljon taistelustressiä voisi mielestäsi rotaatiokoulutuksessa kouluttaa?

- a) 1 – 2 tuntia
- b) 3 – 4 tuntia
- c) 5 – 8 tuntia
- d) 9 – 12 tuntia
- e) 13 – 16 tuntia
- f) 17 tuntia tai enemmän

17. Millaista koulutusta taistelustressinhallinnan koulutusohjelma voisi mielestäsi pitää sisällään? Perustele.

18. Millaisia valmiuksia taistelustressinhallinnan koulutusohjelma voisi mielestäsi antaa? Perustele.

19. Voisiko taistelustressinhallinnankoulutuksen mielestäsi integroida muuhun rotaatiokoulutukseen (taisteluammuntoihin, sovellettuun harjoitukseen tms.)? Perustele.

20. Onko henkisen toimintakyvyn koulutus (psykososiaalisen tuen järjestelyt, mielen-terveyteen liittyvät luennot yms.) mielestäsi sellaisenaan riittävää? Perustele.

21. Mistä stressireaktiot mielestäsi Afganistanissa johtuvat?